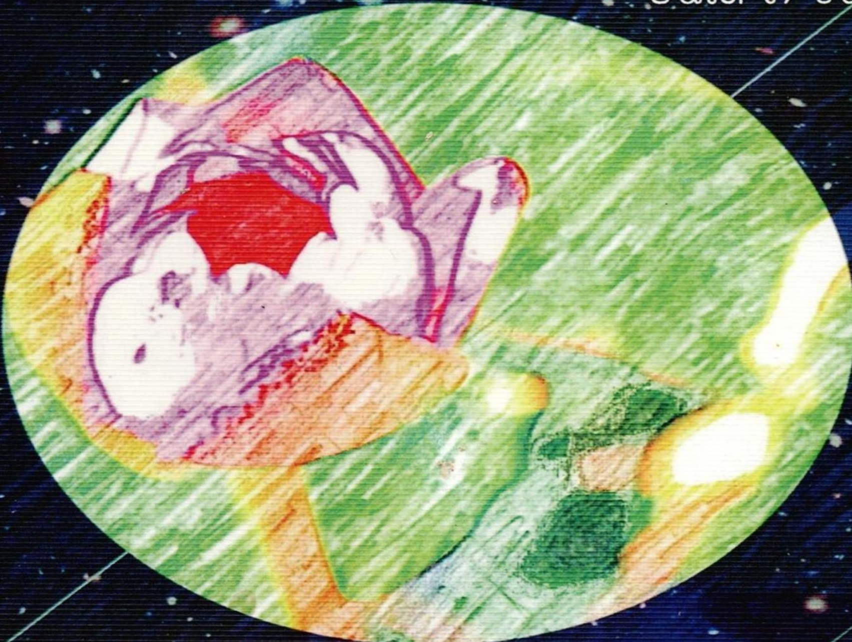
บันได ๗ ขั้น



บรรลุธรรมในชาตินี้

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

บันได ๗ ขั้น บรรลุธรรมในชาตินี้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

บันได ๗ ขั้น

บรรลุธรรมในชาตินี้



พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์
(ประเสริฐ มนฺตเสวี)

เอื้อเฟื้อภาพประกอบจาก www.visalo.org

บันได ๗ ขั้น บรรลุธรรมในชาตินี้

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์
(ประเสริฐ มนฺตเสวี)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๔๗
: จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด กรกนกการพิมพ์
๗๗-๗๗/๑ หมู่ ๒ สุคนธสวัสดิ์
แขวงลาดพร้าว กทม.๑๐๒๓๐
โทร.๐-๒๙๐๗-๙๔๔๓, ๐๘๒-๔๔๕-๖๙๔๙

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

ชีวิตของคนทุกวันนี้ เต็มไปด้วยความเร่งรีบและกอบโกยอยู่ตลอดเวลา ทุกคนต้องดิ้นรนกันสุดขีดเพื่อให้อยู่รอดในสังคมภายใต้ข้อกำหนดที่ตั้งขึ้นเอง คนยุคนี้ต้องดิ้นรนมากขึ้น เหน็ดเหนื่อยมากขึ้น แต่มีความสุขมากตามไปด้วยหรือเปล่า? แท้ที่จริง เราไม่จำเป็นต้องดิ้นรนเหน็ดเหนื่อยขนาดนี้ ก็มีความสุขได้ ถ้าเราพัฒนาตัวเองให้สอดคล้องกับธรรมชาติ หยุดพัฒนาภายใต้การบงการของความทะยานอยากอันไม่มีที่สิ้นสุด

ระหว่างปลาร้าในไหกับเงินหนึ่งพันล้านในธนาคาร ก็สร้างความสุขให้กับเจ้าของบ้าน (ที่ถูกน้ำท่วม) ได้ไม่ต่างกันนัก แต่ที่มาต่างกัน ปลาร้าหาได้จากแหล่งน้ำข้างบ้าน กินเข้าไปแล้วไม่ผอม ไม่อ้วน ไม่ขาดวิตามิน ส่วนเงินหนึ่งพันล้านได้จากการทำลายธรรมชาติอย่างมโหฬาร ตัดไม้ทั้งป่า ล่าปลาทั้งมหาสมุทร ทั้งที่ตนเองใช้เพียงแค่ไม้ ๔ ต้น ปลาวันละตัวก็เลี้ยงชีวิตได้ทั้งชาติแล้ว ฉะนั้น ความสุขหรือความทุกข์ของ

มนุษย์จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีมาก มีน้อย รวย หรือจน แต่ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วหรือยัง? เห็นความจริงตามความเป็นจริง (มีวิชชา) แล้วหรือยัง?

พระภิกษุในพุทธศาสนาอยู่ตามป่าเขา มีผ้า ๓ ผืน มีภาชนะ ๑ ใบ แดดออกก็ร้อน ฝนตกก็เปียก เสบียงสะสมก็ไม่มี ญาติพี่น้องนึกสงสาร อ้อนวอนให้สึกมารับมรดก ท่านก็นิ่งเฉย.. เพราะอะไร? เพราะท่านรู้ความจริงของธรรมชาติว่า ความสุข "เป็น" ได้โดยไม่จำเป็นต้อง "มี" คือไม่จำเป็นต้องมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย ไม่จำเป็นต้องมียศถาบรรดาศักดิ์ก็เป็นสุขได้ หากรู้แจ้งสภาวะจิตในปัจจุบันขณะด้วยปัญญา (สัมมาทิฏฐิ) ตามความเป็นจริง และนี่คือสาระที่แท้จริงของชีวิตของผู้ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา

พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี
๒๒ พฤษภาคม ๒๕๔๗

สารบาญ

หน้า

ความจริงแห่งชีวิตทั้งปวง

ชีวิตของมนุษย์ทุกคน มีมารดาเป็นแดนเกิด มีบุญกรรมเป็นเครื่องตกแต่ง เจริญเติบโตขึ้นมาได้ด้วยน้ำนมแม่ อาหารบด และขนมสด มีญาติพี่น้องคอยประคับประคอง ชีวิตของเราตั้งแต่เกิดมาจนถึงบัดนี้ มีอะไรเป็นสาระบ้าง ท้อแท้มาแล้วกี่ครั้ง ลิงโลดมาแล้วกี่หน ผ่านร้อนผ่านหนาวมาจนถึงบัดนี้ ยังพอเหลือกาลฝนอยู่อีกกี่มากน้อย?

เราเคยคิดกันบ้างหรือเปล่าว่า ชีวิตนี้มันคืออะไร? ตัวเราที่กำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่นี้เป็นของเราจริงหรือ? ในเมื่อบังคับไม่ให้แก่.. ไม่ให้ตายก็ไม่ได้ ตัวเรานี้มาจากไหน? และกำลังจะไปไหน? ศาสนา/ความเชื่อที่เรายึดถือกราบไหว้อยู่ทุกวันนี้มีความเป็นมาอย่างไร? มีความเป็นไปได้จริงแค่ไหน? และอุบัติ

ขึ้นมาในโลกด้วยเหตุใด?

ทำไม? เมื่อ ๒,๕๐๐ ปีก่อน รัชทายาทแห่งนครกบิลพัสดุ์ ถึงยอมสละทิ้งกองเพชรนิลจินดา ข้าทาสบริวาร มเหสีแสนสวย และโอรสน้อยผู้น่ารัก ออกไปนั่งให้ยุงกัดอยู่ตามใต้ต้นไม้ เลี้ยงชีวิตด้วยการขอเขากินไปวันๆ บางวันก็มีกิน บางวันก็ไม่มีกิน พระองค์ทำไปเพื่ออะไร? พระองค์เห็นประโยชน์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น?

..หนังสือเล่มนี้มีคำตอบ...

"ชีวิตนี้เป็นของฉัน ชีวิตฉันจะต้องสุขสบาย" นี้คือความปรารถนาของเราทุกคน ซึ่งไม่มีใครปฏิเสธความจริงข้อนี้ การกระทำทุกอย่างในชีวิตที่ผ่านมา เราทำไปก็เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขสะดวกสบายนี่เอง ตอนเด็กๆ ผู้ใหญ่มักถามเราว่า "หนู โตขึ้นอยากเป็นอะไร?" พวกเราก็จะตอบทันทีโดยไม่ต้องคิดให้มากความว่า "ผมอยากเป็นทหารครับ" "หนูอยากเป็นนางพยาบาลค่ะ" "ผมอยากเป็นตำรวจครับ" "หนูอยากเป็นครู

ค่ะ" ตอบไปตามความต้องการของแต่ละคน ..แต่แล้วเป็นอย่างไร? สุดท้ายเหลืออะไร? พระเจ้าอเล็กซานเดอร์ สมเด็จพระนเรศวรมหาราช เจ้าหญิงไดอาน่า พลเอกชาติชาย คุณตาคุณยายของเรา ท่านเหล่านี้ต่างก็มีความปรารถนา ไม่ต่างอะไรจากเรานัก ต้องการความสุขความสมหวังให้กับตนเองด้วยกันทั้งสิ้น เขาใช้ชีวิตทั้งชีวิตแสวงหาในสิ่งที่ตนเองต้องการ แต่มาบัดนี้ บุคคลเหล่านี้หายไปไหนหมดแล้ว?

ตอนเกิดมาใหม่ๆ สิ่งที่เราต้องการที่สุดในขณะนั้น คือน้ำนมแม่ แม้ว่าเพชรนิลจินดาจะกองเท่าภูเขา ทองก้อนเท่าหัวช้าง ผืนดินจะปูพรมไปด้วยแบงค์พันก็ตามที เราจะตะเกียกตะกายคลานผ่านสิ่งเหล่านี้ไปโดยไม่สนใจใยดี เหมือนสุนัขเห็นข้าวเปลือก แล้วไปซบลงที่อกแม่ "แม้แผ่นดินจะถล่ม ผืนฟ้าจะทลาย ข้าฯ ไม่สน ข้าฯ สนใจแต่นมแม่เท่านั้น"

เมื่อกาลเวลาผ่านไปเราโตขึ้นเป็นหนุ่มสาว ความต้องการก็แปรเปลี่ยนไป กิเลสตัณหาความทะยานอยากมีมากขึ้น ตาม

จำนวนอายุที่เพิ่มขึ้น จากที่ไม่เคยเห็นเงินทองอยู่ในสายตา กลับเห็นว่าเป็นสิ่งมีค่า ควรแก่การแสวงหา และต้องหามาครอบครองเป็นของตนให้ได้ ตามข้อมูลที่พวกผู้ใหญ่ยัดเยียดให้ และเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม ต้องการมีแฟนหล่อๆ สวยๆ เหมือนพระเอกนางเอกในละครทีวี ต้องการให้ผู้อื่นมาสนใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง อยากให้เพื่อนๆ ชมว่าตนเองหล่อ ตนเองสวย ..แต่แล้วเป็นอย่างไร?

เมื่อกาลฝนผ่านไปครึ่งศตวรรษ ตีนกาเริ่มปรากฏชัด ผิวพรรณเริ่มตกกระ แล้วค่อยๆ เหี่ยวย่นหย่อนยานไปที่ละนิด ความเปล่งปลั่ง เนียนนุ่มในยามหนุ่มสาวหายไปไหนหมด? วันนั้นยังหน้าใสเต่งตึงอยู่ แต่มาบัดนี้ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ความใสหายไปไหนหมดแล้ว?

แท้ที่จริงแล้ว ชีวิตเราเป็นเพียงมายา มีแล้วก็ดับไป เป็นแล้วก็เปลี่ยนไป ไม่เป็นอะไรจริงสักอย่างเดียว อยากเป็นอย่างนั้น..พอเวลาผ่านไป ความอยากก็ดับไป อยากมีสิ่งนี้...พอเวลา

เปลี่ยนไป ความอยากก็เปลี่ยนไป แล้วก็เกิดความอยากมีอยากเป็นอย่างใหม่ขึ้นมาอีกเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ..เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีแล้วก็หายไป ไม่มีอะไรเป็นจริงเป็นจังสักอย่างเดียว

ความมีความเป็นทุกอย่าง เป็นเพียงมายาภาพอยู่ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น เหมือนกับแอ่งน้ำกลางถนนลาดยางในฤดูแล้ง ขณะที่เรานั่งรถไปตามถนนตอนแดดร้อนจัด จะเห็นพยับแดดอยู่ไหวๆ สุดสายตา มองตรงไปข้างหน้าตามถนนสายนั้น จะเห็นว่าเต็มไปด้วยแอ่งน้ำ มีน้ำท่วมเต็มไปหมด..ถ้าเป็นเด็กก็นึกตกใจว่า "เดี๋ยวจะผ่านไปได้อย่างไร คงจมน้ำตายแน่"...ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็นึกท้าทายว่า "เป็นไปได้อย่างไร น้ำที่ไหนจะมาขังกลางถนนตอนแดดเปรี้ยงๆ อย่างนี้ ต้องไปดูให้เห็นกับตา" พอนั่งรถเข้าไปเรื่อยๆ แอ่งน้ำก็หายไปพร้อมกับใจที่หวั่นไหว แต่พอมองออกไปข้างหน้าอีกครั้งก็เห็นถนนข้างหน้าเต็มไปด้วยแอ่งน้ำอีก ความหวั่นไหวก็เกิดขึ้นอีกครั้ง พอนั่งรถต่อไปเรื่อยๆ แอ่งน้ำก็หายไปอีกพร้อมกับจิตใจที่หวั่นไหว..เป็นอย่างนี้ไปตลอดทาง

ชีวิตของเราที่ผ่านมา และที่จะเป็นไปในอนาคตก็เป็นอย่างนี้ตลอด ทีแรกก็นึกว่ามันจะเป็นจริงเป็นจัง อุตส่าห์วาดวิมานกลางอากาศไว้อย่างสวยหรู แต่พอได้มาจริงๆ ก็รู้สึกตื่นเต้นอยู่พักหนึ่ง แล้วก็เฉยๆ ไป ไม่เห็นมีอะไรเหมือนอย่างที่คาดหวังไว้ แล้วก็ลืมไปในที่สุด ..และที่สุดของที่สุดก็คือ ***ความตาย*** โตขึ้นอยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากเป็นนายพัน นายพล อยากเป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี อยากมีเงินก้อนมีทองถัง แต่ที่เป็นได้จริงก็คือ.. ขี้เถ้า/กองดิน กองหนึ่งเท่านั้น!

มนุษย์ทุกคนต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี พระเจ้าจักรพรรดิหรือยาจกผู้ไม่มีกระท่อมร้างจะอยู่ต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน(เกิดขึ้น..เปลี่ยนแปลง..ดับไป) เราทุกคนกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่ความดับสลายอยู่ทุกขณะ ไม่เคยหยุดนิ่ง ไม่เคยหยุดพักแม้เพียงเสี้ยววินาที เปลี่ยนแปลง..เกิด-ดับถี่ยิบ จนตัวเราเองก็ไม่รู้สึกตัว เหมือนกับแสงสว่างจากหลอดไฟฟ้าที่เกิด..ดับถี่ยิบ จนคนทั้งหลายเข้าใจผิดว่ามันสว่างอยู่

ตลอดเวลา[๑] มารู้ตัวอีกทีก็ผ่านไปแล้วอีก ๑ ปี อายุเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งหลัก

ท่านทั้งหลาย ลองพิจารณาดูให้ดี ลองนึกย้อนกลับไปดูชีวิตของเราเมื่อวานนี้ เมื่อวานนี้เราได้ทำหลายสิ่งหลายอย่าง ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ แปรงฟัน ทำโน้นทำนี่ พูดคุยกับคนโน้นคนนี้ บางครั้งก็ขัดใจ บางครั้งก็หัวเราะ

ถามว่า ชีวิตของเราช่วงนั้นหายไปไหนแล้ว? เมื่อวานที่เราทำโน้นทำนี่หายไปไหนหมดแล้ว

ตอบว่า..เมื่อวานดับสูญไปหมดแล้ว เมื่อวานกลายเป็นเพียงความนึกคิดไปหมดแล้ว..เราทุกคนกำลังเกิด-ดับ..ดับ-เกิด

---

[๑] กระแสไฟฟ้ามีความถี่ ๕๐ - ๖๐ Hz หมายถึง ๕๐ - ๖๐ รอบต่อวินาที และเนื่องจากเป็นกระแสสลับ ๑ รอบจึงมีแสงสว่าง ๒ ครั้ง ดังนั้น ในหนึ่งวินาทีหลอดไฟจึงกระพริบ ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง ส่วนสายตาของเรามีความสามารถในการจับความเปลี่ยนแปลงได้ไม่เกิน ๒๔ ครั้งต่อวินาที ดังนั้นจึงไม่สามารถเห็นการกระพริบของหลอดไฟได้ จึงเข้าใจผิดว่า **“หลอดไฟฟ้าส่องแสงสว่างอยู่ตลอดเวลา”**

อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ถึงเราจะหายใจเข้าหายใจออกอีกสักกี่ครั้งก็ตาม ก็เป็นการหายใจเข้า-ออกครั้งใหม่ทุกครั้งไป ไม่ใช่ครั้งเดิม เพราะครั้งเดิมดับสูญไปแล้ว

ชีวิตนี้เป็นเพียงมายาที่กำลัง เกิด-ดับ ดับ-เกิด อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทีแรกเราก็นึกว่าชีวิตนี้จะเป็นจริงเป็นจัง อุตส่าห์ตั้งความหวังไว้อย่างสวยหรู แต่สุดท้าย..กลับไม่มีอะไรเลย ..สูญสิ้น

ก่อนจะถึงวันปีใหม่ที่ผ่านมา เราต่างตั้งหน้าตั้งตารอคอยอยากให้ถึงวันนั้นเร็วๆ จะได้ฉลองกัน..ให้มันสะใจไปเลย แต่แล้วเป็นอย่างไร..วันปีใหม่ที่อยากให้มาถึงเร็วๆ ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว คือดับสูญไปแล้ว ดับไปพร้อมกับความสนุกสนาน เป็นเหมือนกับว่าไม่เคยมีวันปีใหม่มาก่อน วันนี้ ขณะนี้จะเคยมีวันปีใหม่มาก่อนหรือไม่ก็ตามก็มีค่าเท่ากัน เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ดับหายไปหมดแล้วพร้อมกับกาลเวลา ..หาอรรถสาระใดๆ ไม่ได้เลย

บัดนี้.. เรานั่งกังวลถึงคนรักที่ไม่ได้ติดต่อกลับมาตั้งแต่วันปีใหม่ ความสุขสนุกสนานสะใจตอนที่เลี้ยงฉลองวันปีใหม่.. มันมาช่วยอะไรได้บ้าง??????

เจ้าชื่น สิโรรส[๒] เศรษฐีใจบุญ เล่าประสบการณ์ชีวิตให้

---

[๒] เจ้าชื่น สิโรรส เกิดวันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๓๙ เป็นบุตรของเจ้า อินทะปัตและนางด้วง สิโรรส เมื่อมีพระราชบัญญัติการใช้นามสกุลในสมัยรัชกาลที่ ๖ น้องชายของเจ้าชื่น ชื่อ สุบิน ได้ทำเรื่องขอ พระราชทานนามสกุลและได้รับพระราชทานว่า สิโรรส แปลว่าบุตรแห่งเจ้ากระหม่อม เจ้าชื่นสมรสกับเจ้าสุริฉาย อิศรางกูร ณ อยุธยา เมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๔ มีบุตรธิดารวม ๑๐ คน เจ้าชื่น สิโรรส เป็นครูใหญ่คนแรกของโรงเรียนฝึกหัดครูขั้นต่ำ ปัจจุบันคือ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ เจ้าชื่น สิโรรสถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๓๘

ผลงาน

ด้านจริยธรรม : ๑. ริเริ่มสร้างพุทธนิคมเชียงใหม่ เพื่อเป็นศูนย์เผยแพร่พุทธศาสนา โดยความช่วยเหลือของท่านพุทธทาสภิกขุ ๒.สนับสนุนส่งเสริมพระธรรมทูต เผยแพร่พุทธศาสนาไปยังประเทศอังกฤษ และสหรัฐอเมริกา ๓. อบรมคุณธรรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ข้าราชการ และ

ฟังว่า "เมื่อก่อนนี้ผมใช้ชีวิตท่องเที่ยวไปในท้องทะเลหลวงอยู่หลายสิบปี โดยชักใบเรือให้แล่นตามสิ่งต่างๆ ที่ระยิบระยับสวยงามชวนตาชวนใจให้ใฝ่หา แต่พอเข้าไปหามันจริงๆ กลับไม่มีอะไรเลย มันเป็นเพียงภาพลวงตา หาอะไรที่น่าพึงพอใจตามที่หวังไม่ได้เลย ในท้องทะเลอันกว้างใหญ่นั้น เต็มไปด้วยคลื่นลมและปลาร้าย ไม่สามารถรู้ได้เลยว่าพายุจะเกิดขึ้น

ประชาชน ที่สวนพุทธธรรม วัดอุโมงค์จังหวัดเชียงใหม่ ๔. เขียนข้อคิด ข้อปฏิบัติในสังคม เผยแพร่ให้กับนักเรียน นิสิต นักศึกษาและประชาชนอย่างสม่ำเสมอ

เกียรติคุณที่ได้รับ : ๑. รางวัลสถานที่ปลูก-บำรุงรักษาต้นไม้ดีเด่น เนื่องในโอกาส ปีต้นไม้แห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๘-๒๕๓๑ แก่วัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) ๒. ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม จังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๓๔ สาขาพัฒนาคุณภาพชีวิต ๓. รางวัลพระครูบาศรีวิชัย ประเภทประชาชนทั่วไป ประจำปี พ.ศ. ๒๕๓๖ ๔. โล่เกียรติคุณ สาขาผู้นำชุมชน โดยใช้หลักธรรมพุทธศาสนา จากมูลนิธิสรรพวรรณิต ๕. รางวัลยกย่องเป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา สัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา วันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๓๑ ๖. ปริญญาศิลปศาสตร์บัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวัฒนธรรมศึกษา จากวิทยาลัยครูเชียงใหม่ พ.ศ.๒๕๓๔

เมื่อไหร่ เรือจะล่มลงวันใด ผมจึงได้ตัดสินใจหยุดเรือ แล้วจัดแจงถอยเรือเข้าคลองเพื่อหาที่สงบปลอดภัย แต่ในขณะที่ผมกำลังแล่นเรือไปตามลำคลองนั่นเอง ผมก็ได้สวนทางกับผู้คนมากมาย ซึ่งแต่ละคนดูท่าทางแล้วไม่เคยออกทะเลหลวงมาก่อนทั้งสิ้น เขาคงจะออกไปตามหาสิ่งสวยงามมาชื่นชมเหมือนกับผมเมื่อก่อนนี้ ผมจึงตะโกนบอกพวกเขาว่า "พวกคุณไม่ต้องไปหรอก ผมไปมาแล้วไม่เห็นมีอะไร ไม่ได้อะไรกลับมาเลย เสียเวลาเปล่า" แต่พวกเขาก็ยัง..?"

ดังที่เจ้าชื่นกล่าวมานี้ หมายความว่าก่อนนี้ท่านเคยคิดว่าชีวิตนี้เต็มไปด้วยสิ่งสวยงาม เต็มไปด้วยความสนุกสนาน แต่พอได้มาจริงๆ กลับไม่มีอะไรเลย หาสิ่งที่เป็นสาระไม่ได้เลย ถ้าเรายังมัวไปแสวงหามันอยู่ ก็เท่ากับทำชีวิตให้ดับสูญไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะเวลาที่ผ่านไปแต่ละวินาทีนั้นมีค่าหาประมาณมิได้ เราจึงไม่ควรปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปกับสิ่งไร้ประโยชน์ หาแก่นสารสาระไม่ได้ คนส่วนมากมักละเลยความสำคัญของกาลเวลา จึงพากันปล่อยชีวิตให้ผ่านพ้นไปด้วย

ความประมาท ปล่อยตัวปล่อยใจ ให้ระเริงหลงไหลไปกับมายาของโลก ที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกวัน อันได้แก่ สื่อโฆษณา ละครทีวี และภาพยนตร์ออกใหม่ พอมารู้สึกตัวอีกทีก็สายไปเสียแล้ว บางคนกว่าจะคิดได้ก็กลายเป็นคนพิการง่อยเปลี้ยเสียขาไปเสียแล้ว บางคนก็แก่ง่อมเดินไม่ไหวเสียแล้ว แต่คนเหล่านี้ก็ยังถือว่าโชคดีที่ยังมีโอกาสรู้สึกตัว เพราะมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีโอกาสรู้สึกตัว..เพราะพวกเขาต้องตายไปเสียก่อน

"โชคดี เรายังไม่ตาย..จึงได้อ่าน"

@ @ @

ทุคฺคา อุทฺธรถตฺตานํ ปงฺเก สนฺโนว กุญฺชโร
จงถอนตนขึ้นจากหล่ม เหมือนช้างตกหล่มถอนตนขึ้นฉะนั้น

@ @ @

เวลากับชีวิต

เวลาคืออะไร ชีวิตของเรากับกาลเวลาเกี่ยวพันกันอย่างไร?

มีโศลกธรรมของนิกายเซ็น กล่าวไว้ว่า "เวลา คือระยะทางระหว่าง ความอยากและความสมอยาก"

พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ว่า "กาลเวลาย่อมกินเหล่าสัตว์ทั้งปวง พร้อมกับตัวเอง"[๓]

ทันทีที่เรานึกถึงเวลาต้องการรู้ว่าขณะนี้เป็นเวลาเท่าไหร่? เราก็ต่างบ่ายหน้าไปหาหน้าปัดนาฬิกา แล้วพิจารณาดูว่าเข็มสั้นชี้ไปที่เลขอะไร บนหน้าปัดนาฬิกานั้นจัดทำไว้เป็นวงกลมมี

---

[๓] ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๙๐/๑๑๖, กาโล ฆสติ ภูตานิ สพฺพาเนว สหตฺตนา.

ตัวเลขกำกับ เริ่มตั้งแต่เลข ๑ เลข ๒ เลข ๓ ไปจนถึงเลข ๑๒ แล้วหมุนต่อ..ไปเริ่มเลข ๑ ใหม่อีก หมุนเวียนเป็นวงกลมอยู่อย่างนี้ไม่สิ้นสุด รอบแล้วรอบเล่า ชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่า... แล้วชีวิตของเราเป็นเช่นนั้นด้วยหรือเปล่า? ชีวิตของเรากลับมาเริ่มใหม่ทุกๆ ๑๒ ชั่วโมง หรือทุกๆ วันด้วยหรือเปล่า?

เปล่าเลย! ชีวิตเราหาได้หมุนเวียนเป็นวงกลมรอบแล้วรอบเล่าเหมือนหน้าปัดนาฬิกาไม่ ชีวิตเรามีแต่จะผ่านไปๆ อยู่ท่าเดียว ไม่เคยหยุดอยู่กับที่แม้เพียงเสี้ยววินาที ช่วงชีวิตที่ผ่านมาจนถึงบัดนี้คืออะไร..? วันนั้นเรายังนั่งเล่นของเล่นอยู่กับเพื่อน "เราเป็นเจ้าชายนะ" "เธอเป็นเจ้าหญิงนะ" "วันนี้เราจะไปปราบยักษ์กัน" เพียงชั่วแว่บหนึ่งของความคิด บัดนี้เราก็มานั่งอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ณ ที่นี่ ตั้งแต่วันนั้น..จนถึงบัดนี้มันคืออะไร? มันเป็นช่วงชีวิตที่นิดหน่อย รวดเร็ว และไม่หวนกลับคืนอีกแล้ว ถ้าจะกล่าวว่า "เราหายใจเข้าออกแต่ละครั้งกินเวลาไปอย่างมหาศาล" ..ท่านทั้งหลายคิดว่ากล่าวถูกต้องหรือไม่? หลายคนอาจคิดโต้แย้งว่า "หายใจเข้าออกเพียง ๒ วินาที ไม่

เห็นจะมากมายอะไร?"

แต่ท่านทั้งหลาย! เวลาที่เราคิดว่าเพียงนิดเดียวนั้นมันนิดเดียวจริงหรือ..? เราหายใจเข้าหายใจออกกินเวลาไปเพียง ๒ วินาที แต่ ๒ วินาทีที่ผ่านไปแล้วนั้น มวลมนุษย์ร่วมกันรวบรวมทรัพย์สมบัติในผืนพิภพทั้งสิ้นมาแลกซื้อเวลาเพียง ๒ วินาทีที่ผ่านไปแล้วนั้นให้กลับคืนมาได้หรือเปล่า?

"เราไม่สามารถแลกซื้อกลับคืนมาได้อีกแล้ว..." อย่าว่าแต่ทรัพย์สินเพียงเท่านั้นเลย แม้แต่เทพเจ้าผู้สร้างโลกสร้างจักรวาล ก็ไม่อาจเสกสรรดลบันดาลให้ ๒ วินาทีนั้นกลับมาได้อีกแล้ว.. เพราะอะไร? เพราะมันได้ดับ..ผ่านพ้นไปแล้ว เข้าสู่ความเป็น ***อนัตตา*** ไปแล้ว

ชีวิตของเรามีแต่จะดำเนินไป ไม่เคยหยุดนิ่ง กำลังดำเนินเข้าไปหาความตายอยู่ทุกขณะ แม้เราจะปฏิเสธว่า "ไม่ ฉันไม่ได้ดำเนินชีวิตเข้าไปหาความตาย ชีวิตฉันกำลังเจริญขึ้น มีเงินเดือนมากขึ้น มีบ้านหลังใหญ่ขึ้น ฯลฯ" ถึงเราจะปฏิเสธ

อย่างไรก็ตาม การปฏิเสธความตายเป็นได้แค่เพียงคำพูดและความนึกคิดเท่านั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงได้ ความจริงก็คือ... อีกไม่นานเราต้องตายกันทุกคน เมื่อเวลานั้นมาถึงจะเป็นอย่างไร ขณะที่เรากำลังตายจะเกิดอะไรขึ้น

ท่านมิลาเรปะ พระภิกษุชาวธิเบตอธิบายไว้ว่า

"ณ เวลาจวนจะตายนั้น ผู้อับโชคไม่อาจอุทธรณ์ร้องขอใดๆ ได้เลย วีรบุรุษผู้กล้าหาญก็ไม่อาจแสดงวีรกรรมใดๆ ได้ เมื่อพลังในร่างกายทั้งหมดไหลรวมไปบรรจบกัน บุคคลย่อมรู้สึกเหมือนถูกบดขยี้อยู่ระหว่างภูเขา ๒ ลูก นัยน์ตาก็พร่ามัว ความรู้สึกก็เลือนราง เทพเจ้าทั้งหลายที่เชื่อถือก็กลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์ คุณหมอที่ไว้ใจก็สิ้นหวัง ไม่มีใครเลยที่สามารถติดต่อกับบุคคลผู้กำลังจะตายได้ ผีที่คุ้มครองเทวดาอารักษ์ที่รักษาก็พากันบ่ายหน้าหนี แม้ลมหายใจยังไม่ดับสนิท บุคคลที่กำลังจะตายจะได้กลิ่นซากศพ เขาค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปหาความตายเหมือนถ่านไฟที่กำลังแดงๆ หล่นลงไปสู่ความเป็นเถ้าถ่านอันเยือกเย็น

เมื่อจวนจะตายบางคนนับวัน บางคนนับดาว บางคนพร่ำเพ้อครวญคราง บางคนคิดถึงสมบัติกังวลว่าคนอื่นจะเอาไปใช้อย่างสุขสบาย แม้เขาจะมีความรักมากเพียงใด หรือมีความสามารถมากยิ่งปานใด เขาก็จำต้องพลัดพรากจากไปแต่เพียงผู้เดียว มิตรสนิทหรือคู่ชีวิตของเขาก็ต้องปล่อยเขาไป ณ กาลนั้น และแล้วร่างกายอันเป็นที่รักยิ่งของเขาก็ถูกบรรจุลงในหีบสี่เหลี่ยมกว้างไม่ถึง ๒ ศอก ยาวไม่กิน ๒ วา ต่อจากนั้นก็ค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปสู่เตาเผาอันร้อนระอุ

มนุษย์ทั้งหลายเอ๋ย! ในวาระสุดท้ายเราเหลืออะไรไว้บ้างเล่า เราจะนั่งอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไรเลย แล้วปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างให้ผ่านไปตามเรื่องตามราวของมันกระนั้นหรือ เมื่อลมหายใจของท่านหยุดลงในวันพรุ่งนี้ ไม่มีสมบัติใดๆ ในโลกจะสามารถช่วยเราได้ แล้วเหตุไฉนเราจึงเป็นคนใจแคบกันอีกเล่า หมู่ญาติพี่น้องพากันห้อมล้อมอยู่รอบๆ เตียงของผู้จวนจะตายนั้น ไม่มีใครสักคนช่วยเขาได้สักขณะเดียว บุคคลผู้จวนจะตายย่อมตระหนักชัดว่า ความรักอันเหลือล้น และความยึดมั่นทั้ง

หลายทั้งปวงก็ไร้ประโยชน์ เมื่อขณะสุดท้ายนั้นมาถึงพระธรรมอันศักดิ์สิทธิ์เท่านั้นที่ช่วยได้ ขอโยมจงพากเพียรต่อไปเพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะตาย จงให้แน่ใจและเตรียมพร้อมไว้เมื่อเวลานั้นมาถึง โยมจะได้ไม่มีความกลัวและความเสียดายใดๆ”

ทั้งหมดนี้เป็นคำตอบของท่านมิลาเรปะ ที่ท่านตอบคำถามของอุบาสิกาชินดอร์โม

เราทุกคนรู้แน่ว่า “ใกล้ตายเข้าไปทุกขณะ” แต่ในความแน่นอนนี้มีความไม่แน่นอนแฝงอยู่ด้วย คือ ถึงจะรู้แน่ว่าอีกไม่นานเราต้องตายแน่ แต่เราก็ไม่อาจรู้ได้ว่าจะตายที่ไหน จะตายเมื่อไหร่ จะมีอายุยืนยาวไปอีกสักกี่วัน กี่เดือน และไม่รู้ว่าจะจบชีวิตลงด้วยเหตุอันใด

ยิ่งสมัยปัจจุบันนี้ด้วยแล้ว สาเหตุที่ทำให้ถึงแก่ความตายมีมากมายเหลือที่จะบรรยายได้ เช่น งูกัด พลัดจมน้ำ ไฟฟ้าช๊อต ตึกทลาย ห้างถล่ม เรือล่ม โป๊ะจมน้ำ เครื่องบินตก รถตกทางด่วน รถสวนผิดเลน เพื่อนล้อเล่นเกินเหตุ ถูกเศษสังกะสีบาด

ติดเชื้อ ลงเรือก้าวพลาด กิ๊กสาดด้วยน้ำกรด ขับรถหลับในรถไฟตกราง ถูกหางปลากระเบนเสียบอก รถยกล้มทับ ถูกจับข่มขืน เล่นปืนของพ่อ โจรก่อการร้ายแก้แค้น ถูกแฟนของกิ๊กตามล่า ถูกขี้ยาฆ่าชิงทรัพย์ ถูกจับเป็นตัวประกัน ส่งดอกเบี้ยไม่ทันถูกรุมกระทืบ สายสืบเข้าใจผิดฆ่าตัดตอน ก่อนนอนลืมดับเทียนไฟไหม้บ้าน ถูกประจานคิดฆ่าตัวตาย ใจสลายเพราะแฟนทิ้ง ฯลฯ และอะไรต่อมิอะไรอีกมากมาย ซึ่งมีปรากฏให้เห็นอยู่ตามหน้าหนังสือพิมพ์ทุกๆ วัน

สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความตายได้ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่อาจคาดเดาได้เลยว่าสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับเราวันไหน จะเป็นวันพรุ่งนี้ หรือคืนนี้ก็ไม่แน่ ..ไม่มีใครรู้ว่าการย่างก้าวออกจากประตูบ้านแต่ละครั้ง จะมีโอกาสกลับเข้ามาได้อีกหรือไม่

ถามว่า..ขณะนี้ วินาทีนี้ ใครคือคนที่โชคดีที่สุดในโลก

ในขณะที่เพื่อนมนุษย์กำลังจบชีวิตลงทุกๆ วินาที ไม่เว้นแม้แต่วินาทีเดียว แต่ใครกลับยังมีชีวิตอยู่

ในขณะที่เพื่อนมนุษย์จำนวนมาก ประสบอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วย ต้องกลายเป็นคนพิการ ขาหัก แขนขาด ตาบอด ทุกๆ ๑๐ นาที แต่ใครกลับมีร่างกายอ้วนท้วนสมบูรณ์ดี แถมไม่เจ็บป่วยเสียด้วย และที่สำคัญใครได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้พระสัทธรรมอันเป็นหนทางแห่งความรู้แจ้ง ณ ขณะนี้ใครกำลังได้เรียนรู้พระสัทธรรมนั้นอยู่? บุคคลผู้นั้น..คือใคร?

บุคคลผู้นั้นจะเป็นใครอื่นไปไม่ได้ ถ้าไม่ใช่ตัวเรานี่เอง ขณะนี้ วินาทีนี้ เราคือคนที่โชคดีที่สุดในโลก ได้เกิดเป็นมนุษย์ที่ยังไม่ตาย ไม่พิการ ได้พบพระพุทธศาสนา อ่านหนังสือออก และกำลังได้อ่านหนังสืออธิบายพระสัทธรรม

ช่วงชีวิตของเราที่ผ่านมากว่า ๒๐ ปี ๓๐ ปี หลายสิบปี มีผู้คนได้ล้มตายไปแล้วในระหว่างนี้มากมายนับไม่ถ้วน

- นอนดูโทรทัศน์อยู่ในบ้าน ทหารกระโดดร่มลงมาทับตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- รถสิบล้อวิ่งผ่าน ลมพัดหัวคะมำกระแทกพื้นอักเสบตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- นัดกันไปเที่ยวชายทะเลภูเก็ต ช่วงวันหยุด เกิดคลื่นยักษ์สึนามิ กว่า ๔,๐๐๐ คนต้องจบชีวิตลงภายในชั่วโมงเดียว ก็เคยมีมาแล้ว

- เมาเหล้า ล้มลงจมน้ำแค่หนึ่งคืบตาย.. ก็เคยมีมาแล้ว

- เหล็กสังกะสีเฉี่ยวส้นเท้า ติดเชื้อบาดทะยักตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- บีบสิวเสี้ยน จนอักเสบติดเชื้อ ตาย..ก็เคยมีมาแล้ว

- เศรษฐี ๓ คนแม่ลูก ไปรับลมหนาวทางภาคเหนือ นอนจุด ตะเกียงน้ำมันก๊าดในเต็นท์อย่างมีความสุข แล้วไม่มีใครตื่นขึ้นมาอีกเลย ก็เคยมีมาแล้ว

๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ ผู้คนหลายร้อยคน ไปฉลองปีใหม่กันที่ซานติก้าผับแหล่งบันเทิง ไฮโซหรู บนถนนเอกมัยกันอย่างสนุกสนาน เกิดเหตุเพลิงไหม้ มีผู้เสียชีวิตรวมทั้งสิ้น ๖๔ ศพ

๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๖ เกิดแผ่นดินไหว ๖.๗ ริกเตอร์ที่เมืองบาม ประเทศอิหร่าน มีผู้เสียชีวิต ๓๑,๘๘๔ คน

๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๗ แผ่นดินไหว ๙.๑ ริกเตอร์ใต้ท้องทะเลบริเวณเกาะสุมาตรา ส่งผลให้เกิดสึนามิใหญ่ จนคร่าชีวิตผู้คนไปถึง ๒๒๐,๐๐๐ คน

๘ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๘ แผ่นดินไหว ๗.๖ ริกเตอร์ ด้านตะวันตกเฉียงเหนือของปากีสถานคร่าชีวิตผู้คน ๗๕,๐๐๐ คน

๑๓ มกราคม ๒๕๕๓ เกิดเหตุแผ่นดินไหวรุนแรงขึ้นที่สาธารณรัฐเฮติ วัดแรงสั่นสะเทือนได้ถึง ๗ ริกเตอร์ มีผู้เสียชีวิตกว่า ๑๑๑,๔๙๙ คน

เมื่อคืนนี้ มีคนตายไปอีกมากมาย มีทั้งเด็กทั้งวัยรุ่นหนุ่มสาว และคนชรา มีทั้งเศรษฐี มหาเศรษฐี นักมวยแชมป์โลก และยาจกใต้สะพาน.. แต่เราเองกลับยังมีชีวิตอยู่ เรายังไม่ตาย ยังมีแขนขาครบ ไม่พิการ และที่สำคัญคือเรายังมีโอกาสในการใช้ชีวิต ยังหายใจเข้าหายใจออกได้อย่างสะดวก ไม่ติดขัด!

ฉะนั้น เราทั้งหลายพึงเพ่งพินิจพิจารณาความสำคัญในเรื่องนี้ให้ถี่ถ้วน พึงใช้เวลาที่ยังพอมีเหลืออยู่ให้คุ้มค่าที่สุด เร่งรีบไขว่หาแก่นสารสาระให้กับชีวิตเสียแต่บัดนี้ และเดี๋ยวนี้ เพราะอะไร?

เพราะว่า ถึงเราจะยังมีเวลาเหลืออยู่ก็จริง แต่เราก็ไม่อาจรู้ได้ว่า เวลาของเรามีเหลืออยู่อีกนานเท่าใด จะเป็นวันนี้ เดือนนี้ ก็ไม่อาจคาดเดาได้ เพราะฉะนั้นเราต้องเร่งรีบหาสาระแก่นสารให้กับชีวิตให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ..แล้วอะไรคือแก่นสารสาระของชีวิต

@ @ @

ยถา ทณฺเฑน โคปาลา คาโว ปาเชติ โคจรํ
เอวํ ชรา จ มจฺจุ จ อายุ ปาเชนฺติ ปาณินํ
ผู้เลี้ยงโคย่อมต้อนฝูงโค ไปสู่ที่หากินด้วยพลองฉันใด
ความแก่และความตาย ย่อมต้อนอายุของสัตว์มีชีวิตไปฉันนั้น

@ @ @

แก่นสารสาระของชีวิต

สาระของชีวิตที่แท้จริงคืออะไร? มีหลายคนสงสัยในคำถามนี้ แต่ไม่สามารถให้คำตอบได้ ส่วนคนที่พอให้คำตอบได้ก็ตอบไปต่างๆ นานา บางคนก็ตอบว่า "สาระของชีวิตคือครอบครัวที่อบอุ่น เลี้ยงลูกหลานให้เป็นคนดี" บางคนตอบว่า "คือฐานะอันมั่นคง" บางคนตอบว่า "คือยศฐาบรรดาศักดิ์" ตอบไปตามความคิดของตน ..แล้วอะไรคือคำตอบที่ถูกต้องในเรื่องนี้ ท่านผู้รู้แจ้งคือพระพุทธเจ้าทรงตอบเรื่องนี้ไว้อย่างไร?

พระพุทธเจ้าเคยอยู่ในราชตระกูลที่อบอุ่น บันเทิงอยู่ท่ามกลางหมู่ญาติพี่น้อง แต่ทำไมพระองค์กลับทรงดำเนินหนีจากไป??

พระพุทธเจ้าเคยเป็นถึงเจ้าชายรูปงาม เรียนจบสุดยอด

วิชาถึง ๑๘ ศาสตร์[๔] เป็นที่ชื่นชมของอิสตรี แต่ทำไมพระองค์กลับทรงละทิ้งทั้งหมดไป..??

พระพุทธเจ้าเคยมียศฐาบรรดาศักดิ์เป็นถึงมกุฎราชกุมาร พร้อมที่จะขึ้นครองราชย์สมบัติอีก ๗ วันข้างหน้า และโหรยังทำนายอีกว่าจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิปกครองโลก แต่ทำไมพระองค์กลับสละทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งมเหสีผู้เลอโฉมและโอรสน้อย เสด็จออกจากพระราชวังไปอยู่ใต้ต้น

---

[๔] ศิลปะศาสตร์ ๑๘ ประการคือ ๑. รู้จักภาษาสัตว์ มีเสียงนกร้องเป็นต้นว่าร้ายดีประการใดได้สิ้น ๒. รู้จักกำเนิดเขาและไม้เป็นต้นว่าชื่อนั้นๆ ๓. คัมภีร์เลข ๔. คัมภีร์ช่าง ๕. คัมภีร์นิติศาสตร์ รู้ที่จะเป็นครูสั่งสอนท้าวพระยาทั้งปวง ๖. คัมภีร์พาณิชยศาสตร์ รู้ที่จะเลี้ยงฝูงชนให้เป็นสิริมงคล ๗. พลศาสตร์ รู้นับนักขัตฤกษ์ รู้ตำราดวงดาว ๘. คันธัพพศาสตร์ รู้เพลงขับร้องและดนตรี ๙.เวชศาสตร์ รู้คัมภีร์แพทย์ ๑๐.ธนูศาสตร์ รู้ศิลปะการยิงธนู ๑๑.ประวัติศาสตร์ ๑๒. ดาราศาสตร์ รู้วิธีทำนายดวงชะตาของคน ๑๓. มายาศาสตร์ รู้ว่านี่เป็นแก้วนี่มิใช่แก้ว เป็นต้น ๑๔. เหตุศาสตร์ ผลศาสตร์ รู้จักเหตุรู้จักผลจะบังเกิด ๑๕. ภูมิศาสตร์ รู้จักที่จะเลี้ยงโคกระบือ รู้การที่จะหว่านพืชลงในนาไร่ให้เกิดผล ๑๖. ยุทธศาสตร์ รู้คัมภีร์พิชัยสงคราม ๑๗. ลัทธิศาสตร์ รู้คัมภีร์โลกโวหาร ๑๘. ฉันทศาสตร์ รู้จักคัมภีร์ผูกบทกลอนกาพย์โคลง

มะม่วง[๕] แต่เพียงผู้เดียว..?

ท่านทั้งหลาย! เราเป็นชาวพุทธ ประกาศตนเป็นผู้นับถือพุทธศาสนาตลอดชีวิต แต่ท่านเคยฉุกคิดบ้างหรือไม่ว่า ทำไมสังคมปัจจุบัน จึงได้พากันปฏิบัติตนสวนทางกับพระพุทธเจ้า พากันลุ่มหลงบูชาในสิ่งที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงเขวี้ยงทิ้งแล้ว มีผู้คนจำนวนไม่น้อย ที่ต้องจบชีวิตลงอย่างทนทุกข์น่าอนาถแสนสาหัส อันเนื่องมาจากการแสวงหาทรัพย์สมบัติ ยศอำนาจ และคนรัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เจ้าชายสิทธัตถะทรงมีเพียบพร้อมแล้วทั้งสิ้น

พระองค์มีเมืองชื่อว่ากบิลพัสดุ์ และทรงเป็นมกุฎราชกุมารจะต้องเป็นพระมหากษัตริย์ในอนาคตอันใกล้ มีคนรักแสนสวยชื่อว่าพระนางยโสธรา เจ้าหญิงผู้เลอโฉมแห่งนครเทวทหะ สิ่งที่มนุษย์อย่างเราๆ ต้องการ พระองค์มีเพียบพร้อมทุกอย่าง แต่ทำไมทรงทำเหมือนกับว่า ทรงขยะแขยงสิ่งเหล่านี้ยิ่งนัก

---

[๕] ศึกษารายละเอียดได้ใน พระไตรปิฎก ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๓/๒๒.

ทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว จนต้องถึงกับหนีออกไปอยู่ในป่า นอนกลางดินกินกลางทราย ขอข้าวชาวบ้านกินไปวันๆ พระองค์ทรงเห็นประโยชน์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น คนบางพวกที่เป็นมิจฉาทิฏฐิถึงกับนึกดูหมิ่นว่า "พระองค์คิดพิเรนทร์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น"

ระหว่างนักวิทยาศาสตร์, นักเศรษฐศาสตร์ในยุคปัจจุบันกับคนโบราณ ๒,๕๐๐ ปีนามว่า "พระพุทธเจ้า" ใครโง่ใครฉลาดกันแน่..?

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งสอนว่า "จงแสวงหา จงสร้างสรรค์ให้ได้มา" ..แต่อีกฝ่ายหนึ่งกลับสอนว่า "จงปล่อยวาง จงสละ"

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่ง ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง ยศอำนาจ และความสะดวกสบายทางกาย ...แต่อีกฝ่ายหนึ่ง กับทำทุกอย่างเพื่อให้รอดพ้นจากความทุกข์ทางใจ และอบายภูมิ

ในขณะที่ ฝ่ายหนึ่งยังต้องศึกษาค้นคว้าต่อไปอีกไม่มีที่

สิ้นสุด มีทฤษฎีใหม่ลบล้างทฤษฎีเก่าครั้งแล้วครั้งเล่า ยุคแล้วยุคเล่า ...แต่อีกฝ่ายหนึ่งได้ค้นคว้าค้นพบ จนแจ่มแจ้งเบ็ดเสร็จไปแล้วเมื่อ ๒๕๐๐ ปีล่วงมาแล้ว และหลักวิชชานั้นก็ยังคงทนถาวรมาจนถึงปัจจุบัน

ระหว่างมนุษย์ผู้ต้องแก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ๒ ผู้นี้ **ใครคือมนุษย์ที่พัฒนาแล้ว ที่แท้จริง...**

เจ้าชายสิทธัตถะทรงละทิ้งราชสมบัติ ละทิ้งกองเพชรนิลจินดา ออกจากพระราชวังไปอาศัยโคนต้นไม้เป็นที่หลับนอนเพื่อค้นหาในสิ่งที่คนอื่นไม่เคยสนใจ พระองค์ทรงดำริว่า "ในโลกนี้ เมื่อมีร้อนก็มีหนาวมาแก้ เมื่อมีมืดก็มีสว่างมาแก้ ในเมื่อมีความแก่ ความเจ็บ ความตายก็ต้องมีวิธีแก้อย่างแน่นอน เราจะต้องหาวิธีนั้นให้พบให้จงได้"

พระองค์ทรงทุ่มเททั้งชีวิตในการเที่ยวสืบค้น แสวงหาหนทางหลุดพ้นนั้น มิใช่เพียงด้วยการควานหาหรือสอบถามเท่านั้น แต่ทรงใช้พระองค์เองทดสอบทดลองตามแนววิธีการ

นั้นๆ จนค้นพบด้วยพระองค์เองว่า "ภาวะที่หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงไม่มีอยู่จริงในสังขารโลกนี้ แต่มีอยู่ในภาวะนิพพานเท่านั้น ซึ่งสภาวะนี้มีแต่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้นที่จะสัมผัสได้"

สภาวะนิพพาน

คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯ อธิบายไว้ว่า

"นิพพานเป็นธรรมเกษม เป็นที่พึ่งอาศัยที่ปลอดภัย เป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็นสนิท เป็นธรรมที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนัด เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิท[๖] เป็นทางดำเนินถึงความไม่แก่ ไม่ตาย ไม่ถูกข้าศึกเบียดเบียน"[๗]

๏ ๏ ๏

---

[๖] ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎก ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖/๒๕.

[๗] ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎก ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๕๑๔/๖๓๙.

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริง

หากมีคำถามว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร? ชาวพุทธก็จะตอบว่าตรัสรู้อริยสัจ ๔ ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า

"จตฺตาริมานิ ภิกฺขเว อริยสจฺจานิ.. ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจํ ทุกฺขนิโรโธ อริยสจฺจํ ทุกฺขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสจฺจํ ..อิเมสํ โข ภิกฺขเว จตุนฺนํ อริยสจฺจานํ ยถาภูตํ อภิสมฺพุทฺธตฺตา ตถาคโต "อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ" ติ วุจฺจติ"[๘]

"ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

---

[๘] สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๓/๓๗๗.

อริยสัจ เพราะเรารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกตถาคตว่าพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”[๙]

อริยสัจ คือความจริงแท้ของธรรมชาติทั้งปวงที่ปรากฏอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันว่า โลกทั้งปวงนั้นเป็นทุกข์ หาสาระแก่นสารไม่ได้ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน[๑๐]” อันเนื่องด้วยหลักการเรื่องนี้นี่เองทำให้นักบวชในศาสนาอื่นๆ กล่าวให้ร้ายศาสนาพุทธว่า “เป็นศาสนาที่มองโลกในแง่ร้าย สอนว่าโลกทั้งโลกมีแต่ทุกข์”

แท้จริงแล้ว ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้มองโลกในแง่ร้าย แต่สอนให้มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (ยถาภูตํ)[๑๑] สอน

---

[๙] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๓/๖๐๗.

[๑๐] ขุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๒๗๗-๒๗๙/๖๕ , ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗-๒๗๙/๑๐๖.

[๑๑] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๘/๑๘๔ , ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๐

อย่างตรงไป ตรงมา มุ่งตอบปัญหาที่ว่าทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เพราะหากเรามาพิจารณากันให้ถ่องแท้ด้วยสัมมาทิฏฐิ เราจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่าความทุกข์นั้นเป็นปัญหาที่มีอยู่จริงในโลก แม้หลายคนพยายามที่จะปฏิเสธโดยปล่อยให้การดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นไปตามรูปแบบแห่งโลกียวิสัย แต่หากพิจารณาให้ลึกซึ้ง ความทุกข์นั้นจะคงยังมีอยู่ตราบที่มีการยึดมั่นถือมั่นในความมักได้ใคร่อยาก ของผู้ที่ยังไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้นอันเนื่องมาจากความเป็นอนิจจัง

เว้นเสียแต่เมื่อเรามองเห็นสัจธรรมว่า สรรพสิ่งทั้งหลายมันเป็นเช่นนั้นเองแล้วเท่านั้น อุปาทานต่อสิ่งที่เราเคยหลงยึดติดอยู่ในโลกนี้จึงจะหมดไป เมื่ออุปาทานดับทุกข์ก็ดับ นี้คือคำสอนของพระพุทธองค์ตามแนวทางแห่ง **มัชฌิมาปฏิปทา**

คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่อง *ความพ้นทุกข์* แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกาย

และจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุข หรือหลีกหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม และก็จะจืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ

ความสุข เสมือนสิ่งที่รอการไขว่คว้า ช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ในตอนแรก แต่ก็จะหลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็นเครื่องยั่วยวนและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริงความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหากันนั้น เป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง แม้ได้ลิ้มรสเสพสุขอยู่บ้างเป็นบางครั้ง สุดท้ายก็ต้องประสบกับความพลัดพรากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ..ด้วย***ความตาย*** เรามักคิดว่าถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ก็จะมีความสุข พากันหลงใหลในทรัพย์สินเงินทอง ยศอำนาจ เอาแต่ดิ้นรนแสวงหาความ**สุข**สนุกสนานโดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง

พุทธศาสนา ไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตานั้น แต่สอนให้เรียนรู้*ทุกข์*[๑๒] ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ไว้โดยตรง[๑๓] เพราะเมื่อเรารู้แจ้งทุกข์ก็จะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง[๑๔] ภายในชาตินี้

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ดับภพชาติหยุดการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อเราไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

---

[๑๒] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๓๗๑. ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่และแปรผันไป นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรอื่นดับไป

[๑๓] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๘๖/๑๕๗. ทั้งในกาลก่อนและในบัดนี้ เราย่อมบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น

[๑๔] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๔๑/๕๗

"ความเกิดเป็นเหตุ เป็นปัจจัยแก่การเกิดกิเลสทั้งหลาย เมื่อใจเห็นโทษในความเกิดแล้วจึงแล่นไปใน **นิพพาน** *ซึ่งไม่มีความเกิดอีก* เพราะความไม่เกิดอีกเป็นปัจจัย กิเลสที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้ ที่ยังไม่บังเกิดก็บังเกิดไม่ได้ ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏไม่ได้เพราะเหตุดับทุกข์จึงดับด้วยประการฉะนี้"[๑๕]

หมายความว่า เมื่อเรายังต้องเกิดอีกสิ่งที่จะตามมาด้วยคือความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์กายทุกข์ใจ ดังพระจาลาภิกษุณีกล่าวว่า "ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว ผู้ที่เกิดมาแล้วย่อมประสบทุกข์ เพราะเหตุนี้แลเราจึงไม่ชอบความเกิด"[๑๖]

ฉะนั้น วิธีที่จะรอดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ทั้งปวงได้ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นก็คือ "การไม่เกิดอีก" เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ

---

[๑๕] ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๒๑/๔๒๙ , ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๑/๔๗๗

[๑๖] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๑๕ ข้อ ๑๖๗ หน้า ๒๒๓

ไม่ต้องตาย ไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจ และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป

สิ่งที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเกิดอีกไม่มีที่สิ้นสุด ก็คือ ความต้องการของสรรพสัตว์เอง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า

"อานนท์ กรรมชื่อว่าเป็นไร่นา วิญญาณชื่อว่าเป็นพืช ***ตัณหา*** ชื่อว่ายางเหนียวในเมล็ดพืช วิญญาณดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบของสัตว์ มีความหลงไม่รู้จริงเป็นเครื่องปิดกั้น มี ***ตัณหา*** เป็นเชื้อเครื่องผูกเหนี่ยวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก"[๑๗] และตรัสอีกว่า "ตัณหาทำให้สัตว์ต้องเกิดอีก จิตของสัตว์ย่อมแล่นไป สัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏ ย่อมไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้"[๑๘]

การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพานเท่านั้นที่สามารถตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้ สามารถกำจัด

---

[๑๗] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๗๗ หน้า ๓๐๐.
[๑๘] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๑๕ ข้อ ๕๖ หน้า ๗๐.

กิเลสตัณหาอันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ได้

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ มรรค ก็จะกำจัดกิเลสตัณหาในจิตของตนเอง ให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง[๑๙] เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดมะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายใน เมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไป ***ต้ม*** กำจัดยางเหนียวให้หมดไปได้ จากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกอีกแล้ว กิเลสตัณหาในดวงจิตของเราก็เช่นกัน เมื่อปฏิบัติ ***วิปัสสนา*** กำจัดกิเลสตัณหาได้หมดแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "ผู้มีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีใจสะอาด ไม่มีอาสวะ เป็นผู้สะอาดถึงพร้อมด้วยความสะอาด บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่าเป็นผู้ **ล้างบาป** ได้แล้ว"[๒๐]

---

[๑๙] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๖๐ หน้า ๙๗

[๒๐] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๑๒๒ หน้า ๓๖๘.

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า "บทว่า นินฺหาตปาปก? ความว่า บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า เป็นผู้มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้าง คือชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวงด้วย**มรรคญาณ**"[๒๑]

มรรคญาณ คือ ญาณที่ทำหน้าที่ประหาณกิเลส ***ในขณะที่เสวยนิพพานเป็นอารมณ์*** เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเพียงเท่านั้น แบ่งความสามารถในการประหาณกิเลสออกเป็น ๔ มรรค คือ

๑. โสดาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส (มิจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉา) ได้เด็ดขาด สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก สัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย เป็นผู้มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิคือมรรค ๓ เบื้องสูง ได้แก่

---

[๒๑] คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกาย มหานิเทศ (บาลี) เล่มที่ ๑๔ หน้า ๑๗๖.

สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคในวันหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ ก็เกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ[๒๒]

๒. **สกทาคามิมรรคญาณ** ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ได้เด็ดขาดสิ้นเชิง พร้อมกับบรรเทาราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง สำเร็จเป็นพระสกทาคามี เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิคือมรรค ๒ เบื้องสูง ได้แก่ อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็เกิดได้อีกเพียง ๑ ชาติ

๓. **อนาคามิมรรคญาณ** ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส พร้อมทั้งราคะ โทสะ โมหะได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระอนาคามี ไปเกิดในพรหมสุทธาวาสชั้นใดชั้นหนึ่ง แล้วจะบรรลุพระอรหัตตผลปรินิพพานในภพนั้น

---

[๒๒] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๑.

๔. อรหัตตมรรคญาณ ประหาณสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้โดยเด็ดขาด สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ คือ ๑.สักกายทิฏฐิ ๒.วิจิกิจฉา ๓.สีลัพพตปรามาส ๔.กามฉันทะหรือกามราคะ ๕.พยาบาทหรือปฏิฆะ ๖.รูปราคะ ๗.อรูปราคะ ๘.มานะ ๙.อุทธัจจะ ๑๐.อวิชชา[๒๓]

ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าบรรลุอรหันต์โดยสมบูรณ์ นับว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว เพราะไม่มีกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาป และไม่มีกิเลสให้ถือกำเนิดในภพใหม่อีกต่อไป พระอรหันต์นั้นไม่มีการเวียนเกิดเวียนตาย และภพใหม่ก็ไม่มีอีก แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียว ก็จัดว่าเข้าสู่กระแสพระนิพพานได้แล้ว ที่เรียกว่า ***บรรลุโสดาบัน***[๒๔]

@ @ @

---

[๒๓] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๓๑.

[๒๔] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๐๐๑ หน้า ๓๐๐.

บรรลุโสดาบัน ดีอย่างไร?

เมื่อบรรลุโสดาบัน[๒๕] แล้ว เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ๕ ประหาณมิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เจตนาที่จะละเมิดศีล ๕ ไม่มีอีกแล้ว[๒๖] เปรียบเหมือนพืช GMO ที่ถูกตัดแต่งยีน **ด้อย** ออกไปเล้ว งูพิษที่ถูกถอดเขี้ยวแล้ว ถึงจะมีความเกรี้ยวกราดอยู่ แต่ก็ทำร้ายใครไม่ได้อีก

พระโสดาบันแม้จะมีความโกรธอยู่ แต่ก็ไม่คิดอาฆาตทำร้ายใคร แม้จะมีความโลภอยู่ก็ไม่คิดจะขโมยของใคร ถึงจะมี

---

[๒๕] 'ผู้เข้าถึงกระแสธรรม' 'ผู้ยืนจรดประตูอมตะ' (องฺ.เอกก.อ.(บาลี) ๑/๒๖๘/๔๐๒.)

[๒๖] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๐ หน้า ๑๒.

ความหลงอยู่แต่ก็ไม่คิดแสวงหาโลกียสุข ด้วยการเสพของมึนเมา แม้ยังต้องอยู่ท่ามกลางโลกธรรม ๘[๒๗] แต่ก็จะไม่ถูกเขี้ยวเล็บของโลกขบกัดอีกต่อไป การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของพระโสดาบันเปรียบเหมือนกับลิ้นงูในปากงู เพราะแม้ต้องอยู่ท่ามกลางเขี้ยวพิษ แต่ไม่เคยโดนพิษทำร้ายเลยแม้สักครั้ง หรือเปรียบเหมือนมือที่ไม่มีแผล คนลงในหม้อยาพิษ ก็ไม่เกิดโทษ[๒๘]

พระโสดาบันจะบรรลุอรหันต์อีกไม่เกิน ๗ ชาติโดยอัตโนมัติ เมื่อบรรลุอรหันต์แล้ว ก็จะได้ประสบสุขใน **พระนิพพาน** ชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก เพราะเป็นบรมสุขที่ไม่เจือด้วยกามคุณ ๕ อีกต่อไป[๒๙]

---

[๒๗] โลกธรรม คือ เรื่องราวที่เกิดขึ้นประจำโลก ๘ ประการ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ดูในพระไตรปิฎก องฺ.อฏฺฐก.(ไทย)๒๓/๙๖/๑๕๙.

[๒๘] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๒๔ หน้า ๗๐.

[๒๙] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๓ ข้อ ๓๔ หน้า ๕๐๐.

บรรลุโสดาบัน : ปิดประตูอบายภูมิ

อบายภูมิ คือ ถิ่นที่อยู่ที่ปราศจากความเจริญ[๓๐] ต้องเสวยวิบากกรรม รับโทษอย่างเดียว ได้แก่ เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และนรก[๓๑]

นรก คือ สภาวะหรือแดนที่มีแต่ความเร่าร้อน ไม่มีความชื่นใจ มีแต่ความทุกข์ทรมาน หนีไม่ได้ **ตายก็ไม่ได้** จนกว่าจะสิ้นวิบากกรรม[๓๒] ได้แก่ มหานรก ๘ ขุม อุสสทนรก ๑๖ ขุม และโลกันตนรกอีก ๑ ขุม[๓๓]

พระพุทธวจนะบรรยายสภาพนรก ตัวอย่างเช่น "ยมบาลใช้ขอเหล็กร้อนแดงลุกเป็นแสงไฟเกี่ยวปากให้อ้า แล้วใส่ก้อนโลหะอันร้อนแดงลุกเป็นแสงไฟเข้าไปในปาก ก้อนโลหะนั้นไหม้

---

[๓๐] อรรถกถาทีฆนิกาย มหาวรรค (ไทย) เล่ม ๙๕ หน้าที่ ๙๔. (มหามกุฏฯ)

[๓๑] อรรถกถาสังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ไทย) เล่ม ๒๖ หน้าที่ ๒๙๐.

[๓๒] อรรถกถามหาจุฬาฯ ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๕๓/๓๕๘.

[๓๓] อรรถกถาขุททกนิกาย อิติวุตตกะ เล่ม ๔๕ หน้า ๒๔๖.(มหามกุฏฯ)

ปากบ้าง ไหม้คอบ้าง ไหม้ท้องบ้าง พาเอาไส้ใหญ่บ้าง ไส้น้อยบ้าง ของเขาออกมาทางทวารหนัก เขาเสวยทุกขเวทนากล้าอย่างหนัก เผ็ดร้อน อยู่ในนรกนั้น **แต่ยังไม่ตาย** ตราบเท่าที่บาปกรรมนั้นยังไม่สิ้นไป"[๓๔]

อะไรเป็นสาเหตุให้ต้องตกนรก

บุคคลผู้มีความเห็นผิดว่า ชีวิตร่างกายเป็นของเที่ยงแท้ถาวร เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเรา เขา**ยังต้อง**ไปตกอบายภูมิได้อีก ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

"ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่ามีคติ ๑ ใน ๒ อย่าง คือ

---

[๓๔] ๑. โกกาลิกสูตร พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ หน้า ๖๖๑ ๒. สังกิจจชาดก พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๘ หน้า ๔๗ ๓. อัตตทัณฑสูตร พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๙ หน้า ๔๘๒ ๔. ขัคควิสาณสูตร พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๓๐ หน้า ๔๐๕ ๕. เนมิราชชาดก พระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๒๘ หน้า ๒๕๘

นรก หรือกำเนิดเดรัจฉาน[๓๕] เหล่าสัตว์ที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก[๓๖] บุคคลผู้มีปัญญาทรามประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในนรก"[๓๗]

ประหาณมิจฉาทิฏฐิได้อย่างไร?

มิจฉาทิฏฐิจะระงับได้ด้วยโสดาปัตติมรรค[๓๘] ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับมิจฉาทิฏฐิคือโสดาปัตติมรรคเท่านั้น[๓๙] ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "บุคคลเมื่อรู้-เห็นจักขุโดยความไม่เที่ยง เห็นรูปโดยความไม่เที่ยง ..เห็นจักขุวิญญาณโดยความไม่เที่ยง ..เห็นจักขุสัมผัสโดยความไม่เที่ยงจึงละมิจฉาทิฏฐิได้ ฯลฯ เมื่อรู้-เห็น

---

[๓๕] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๙ ข้อ ๕๐๙ หน้า ๒๒๔.

[๓๖] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๓๐๔ หน้า ๓๙.

[๓๗] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๓๒ หน้า ๓๗๙.

[๓๘] การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนบรรลุโสดาบัน (องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๓๘/๓๓๙)

[๓๙] ดูในคัมภีร์อรรถกถา องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๕๔/๑๙๐.

แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความไม่เที่ยง **จึงละมิจฉาทิฏฐิได้** บุคคลเห็นอย่างนี้จึงละมิจฉาทิฏฐิได้ (บรรลุโสดาบัน)"[๔๐]

กำลังสมาธิในการบรรลุโสดาบัน

ในการปฏิบัติวิปัสสนา แม้ล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และสมาธิไม่สมบูรณ์ ก็สามารถพอกพูนอินทรีย์เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ เพราะจิตที่สงบชั่วขณะๆ ด้วยอำนาจสติและสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์ฎีกาอธิบายว่า "น หิ ขณิกสมาธึ วินา วิปสฺสนา สมฺภวติ"[๔๑] คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐานจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ มีพระพุทธวจนะยืนยันอีกว่า

---

[๔๐] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๑๘ ข้อ ๑๖๕ หน้า ๒๐๐.

[๔๑] ดูในคัมภีร์ฎีกา (มหาจุฬาฯ) ม.มู.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗.

"ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอประมาณ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ..แต่สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็นโสดาบัน ฯลฯ.."[๔๒]

พระโสดาบันแม้ไม่สมบูรณ์ด้วยสมาธิและปัญญา แต่ก็ได้บรรลุธรรมแล้ว หน่วงนิพพานมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว และเป็นนิยตบุคคลที่มีความแน่นอน คือ ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว และจะบำเพ็ญให้บริบูรณ์ในสมาธิ และปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป บรรลุเป็นพระอรหันต์ในภพเบื้องหน้า อีกไม่เกิน ๗ ชาติอย่างแน่นอน

@ @ @

---

[๔๒] พระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่ม ๒๐ ข้อ ๘๗-๘๘ หน้า ๓๑๓-๓๑๕.

บันได ๗ ขั้น บรรลุธรรมในชาตินี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ **ตลอด ๗ วัน** พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือ จักเป็นอนาคามี"[๔๓] และยิ่งกว่านั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังปรากฏอีกว่า แค่นั่งแอบฟังธรรม คนขอทานเป็นโรคเรื้อนก็สามารถบรรลุโสดาบันได้[๔๔]

ผู้ปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จตามหลักสูตรนี้ จะต้องมีพื้นฐานดังนี้

๑) เป็นผู้รักษาศีล ๕ อยู่เป็นปกติ

๒) มีความเชื่อว่า ในปัจจุบันนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่จริง

---

[๔๓] พระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๔๐๔ หน้า ๓๔๐.
[๔๔] พระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๔๓ หน้า ๒๕๕.

๓) สติปัญญาดี ไม่กลัวตาย อยากเห็นผี (ชอบพิสูจน์)

๔) แม้รู้ว่าพ่อแม่เสียชีวิตก็ไม่เลิกกรรมฐาน เพราะเชื่อว่า "บุญกุศลที่ตนกำลังทำยิ่งใหญ่กว่าบุญกุศลใดๆ ที่จะอุทิศให้แก่ผู้มีพระคุณได้"

ภายใน ๓ วันแรก พึงปฏิบัติดังนี้

๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอขมาพระรัตนตรัย และขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดา ตั้งอธิษฐานจิตว่า

"ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดา ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด"

๒) ในวันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุกบัลลังก์ ต้องเจริญจตุรา

รักขกรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธคุณ ๕ นาที เจริญเมตตา ๕ นาที เจริญ อสุภะ ๕ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕ นาที

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาก็ทำได้ อุทิศส่วนกุศล "ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วขอจงมีความสุขกาย สุขใจ อยู่เป็นสุขๆ เถิด สาธุ สาธุ สาธุ"

บทสมาทานพระกรรมฐาน

๑. อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ. ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระ พุทธเจ้า แด่พระธรรมเจ้า แด่พระสงฆเจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๒. อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ. ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แก่ท่าน เพื่อเจริญกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๓.นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ. ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณโอกาสต่อไปนี้

๔. เมตตาแก่ตนเอง อหํ สุขิโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโฌ โหมิ, อนีโฆ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ. ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยา ปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่

มีความเดือดร้อน มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๖. เจริญมรณานุสสติ

อธุวํ เม ชีวิตํ ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน
ธุวํ มรณํ ความตายเป็นของยั่งยืน
อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ อันเราจะพึงตายเป็นแท้
มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ
ชีวิตํ เม อนิยตํ ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง
มรณํ เม นิยตํ ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสมาสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๗. ตั้งสัจจาธิษฐาน

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา
เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอกซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติ ปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๘) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปูเชมิ. ข้าพเจ้าขอบูชา ซึ่งพระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

อทฺธา อิมาย ปฏิปตฺติยา ชาติชราพฺยาธิมรณาทีหิ ปฏิมุจฺจิสฺสามิ. ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานพระกรรมฐาน ขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่อาการพอง อาการยุบ สามหน และเจ็ดหน ร้อยหน และพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

๏ ๏ ๏

นิราสตฺตี อนาคเต อตีตํ นานุโสจติ
วิเวกทสฺสี ผสฺเสสุ ทิฏฺฐีสุ จ น นิยฺยติ
ผู้ไม่คำนึงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ย่อมไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ผู้เห็นความสงัดในผัสสะทั้งหลาย
ย่อมไม่ถูกชักนำไปในทิฏฐิทั้งหลาย

๏ ๏ ๏

ตารางปฏิบัติในแต่ละวัน

๐๓.๓๐ น.	ตื่นทำความสะอาดร่างกาย ไม่ต้องอาบน้ำ
๐๔.๐๐ น.	(ปลงอาบัติ) ขอขมาโทษ นั่งเจริญภาวนา เดินจงกรม
๐๖.๓๐ น.	รับประทานข้าวยาคู
๐๗.๓๐ น.	สวดมนต์ ๑๕-๒๐ นาที เดินจงกรม สลับนั่งภาวนา
๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๒.๐๐ น.	เดินคลายอิริยาบถ เอนกายนอนกำหนด อาบน้ำ
๑๓.๐๐ น.	นั่งเจริญภาวนา สลับเดินจงกรม
๑๗.๐๐ น.	พักทำความสะอาดที่พัก
๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์ ฟังธรรม
๒๐.๐๐ น.	เดินจงกรม นั่งภาวนา อุทิศส่วนบุญ
๒๒.๐๐ น.	กำหนดพักผ่อน นอนหลับ



ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-นาม

เดินจงกรม

ยืนตัวตรง มือขวาจับข้อมือซ้าย ส้นเท้าเสมอกัน ปลายเท้าแยกออกจากกัน ศีรษะตรงไม่เอียงซ้ายหรือเอียงขวา ทอดสายตาประมาณ ๔ ศอก ไม่ก้มศีรษะ ยืนเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า "ยืนหนอ ๆ" มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการยืน ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน) สติไปจับอยู่ที่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๓ จังหวะ เริ่มตั้งแต่จังหวะที่ ๑ - ๒ - ๓ ก่อนทุกครั้ง การเดินจงกรม ให้มีสติ **กำหนดรู้อาการ**ที่ยกเท้าขึ้นเบา ๆ **เหวี่ยงเท้าลงเหยียบพื้น**

ช้าๆ[๔๕] ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า **"เผลอหนอ"**

เดินกลับไปกลับมา ประมาณ ๓-๔ เมตร **รับรู้ถึงความรู้สึก** ที่เท้าค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับบริกรรมสำทับอาการที่รับรู้นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่ เป็นต้น

นั่งภาวนา

นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกข์เวทนาดับ) มีสติกำหนดพิจารณา**รู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง** ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง

---

[๔๕] การปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไปจะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัณหาและอุปาทาน ***อยาก***ให้เห็นชัดๆ บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน แต่หากกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้ายิ่งเห็นเกิด-ดับ ชัด

สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบของอาการเคลื่อนไหวของ **วาโยธาตุ** ในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง-อาการนูน รู้อาการยุบ-อาการแฟบของท้องเท่านั้น อย่าแกล้งเบ่งท้อง อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ลมออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (บริเวณสะดือ) ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า "พองหนอ" ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน **ให้ตรงกันพอดี** อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการ ภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า "ยุบหนอ" ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้นต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง-ยุบได้ยาก ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่เบ่งท้อง

๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้องจะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องอย่างชัดเจน

๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพอง-ยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด

๔. ถ้าพอง-ยุบชัดดีแล้วจึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ "หนอ" ไม่ทัน พองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง "พอง-ยุบ" ก็พอ

๕. ถ้ายังหาพอง-ยุบไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด "นั่งหนอ ถูกหนอ" แทน กำหนดรูปนั่ง ไม่ใช่ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอหรือขา ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่งหรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น จากนั้นส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย้อยด้านขวา– ซ้าย กำหนดว่า "ถูกหนอ"

๖. ขณะที่กำหนด "นั่งหนอ-ถูกหนอ" คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่ง อาการถูกต้องไปพร้อมกัน ไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย

๗. ถ้าพอง-ยุบปกติ ให้กลับมากำหนดพอง-ยุบ ถ้า

พอง-ยุบเร็วขึ้นมา ให้กำหนดเพียงว่า พอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ "หนอ" ถ้าพอง-ยุบเร็วมาก ให้กำหนดว่า "รู้ๆ" เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตามอาการพอง-ยุบ

โยคีบางคน พอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า "พอง-ยุบ" ไม่ต้องใส่ "หนอ" ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวของท้อง จำแนกเป็นพองเป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปนั่งใหญ่แทน คือ กำหนดรู้อาการนั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่งว่า "นั่งหนอ" รวดเดียว จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น "ถูกหนอ" แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก "นั่งหนอ" จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น "ถูกหนอ" ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้นแล้วกลับมากำหนดอาการพอง-อาการยุบตามปกติ

ถ้ามีภาพนิมิตหรือแสงสีปรากฏขึ้น ให้กำหนดทันทีว่า "เห็นหนอๆ" ให้**กำหนดที่อาการเห็น** ไม่ใช่กำหนดภาพที่เห็น ถ้านึกชอบกำหนดว่า "ชอบหนอๆ" ถ้ารู้สึกกลัวก็กำหนดว่า "กลัวหนอๆ" จนกว่าจะดับไป

กำหนดเวทนา

ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ เจ็บปวด แสบร้อน ซาบซ่าน หนาว เย็น คัน หรือชา เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏขึ้นมาชัดเจน คือ มากกว่าอาการพอง-ยุบ และมากกว่าอาการอย่างอื่น ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาสติไปกำหนดที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า "สุขหนอ" "ทุกข์หนอ" "ปวดหนอ" เป็นต้น ตามอาการที่ปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนานั้นๆ ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่าให้ความยินดีชอบใจหรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลาง

กำหนดจิต

ในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต อารมณ์ที่เป็นอนาคต อารมณ์ที่เป็นบุญ

อารมณ์ที่เป็นบาป ในขณะนั้นให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาจิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า "คิดหนอ ๆ ๆ" พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิต ไปในขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจโดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาใดๆ จนกว่าสภาวะอาการของจิตนั้นๆ สงบไป

กำหนดนอน

ค่อยๆ ย่อตัวลงในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคง หรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า "เหยียดหนอ ๆ ๆ" ค่อยๆ เอนตัวลงนอน ภาวนาว่า "นอนหนอ ๆ ๆ" ในขณะที่ภาวนานั้นให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทันปัจจุบันตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนให้เรียบร้อย จากนั้นให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการพอง-ยุบต่อไป

๑ ๑ ๑

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

ให้เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปธรรมทั้งหลาย คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

๑. ขณะตาเห็นรูป ตั้งสติกำหนดรู้อาการเห็นว่า "เห็นหนอ ๆ"

๒. ขณะหูได้ยินเสียง ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า "ได้ยินหนอ ๆ"

๓. ขณะจมูกได้กลิ่น ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า "กลิ่นหนอ"

๔. ขณะลิ้นได้รส ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า "รสหนอ ๆ"

๕. ขณะกายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการกระทบว่า "ถูกหนอ ๆ" "เย็นหนอ ๆ" "ร้อนหนอ ๆ" "แข็งหนอ ๆ" "ตึงหนอ ๆ" ฯลฯ

๖. เวลาที่จิตเคลื่อนไหว (คือ มีความคิดนึกเกิดขึ้น) ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณา **รู้อาการคิดนึก**นั้นๆ ว่า "คิดหนอๆ" "นึกหนอๆ"

พร้อมกับให้มีสติพิจารณาอาการของจิต ที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้ **อาการของจิต** (เจตสิก) นั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิต (ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ) ดับไป แต่เป็นเพียงให้พิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี (ชอบใจ) หรือความยินร้าย (ไม่ชอบใจ) เกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น หากสมาธิของโยคีคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของจิตจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนด พิจารณารู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ ถ้าสมาธิน้อยและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการที่กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาลง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอาการพอง-ยุบ ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

นั่งภาวนา

พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง.. ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ระยะไหนชัดระยะไหนไม่ชัด (ก็ให้จิตรู้**ชัด**ว่า "ไม่ชัด") อาการของท้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป

ถ้าอาการพอง-ยุบนิ่งก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นิ่งหนอๆๆ” หรือ “หายหนอ ๆ ๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายิ่งกำหนดอาการยิ่งนิ่ง..**ก็อย่าสูดลมเข้าช่วยเด็ดขาด** ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่านึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่มือที่ซ้อนทับอยู่บนตักกระทบกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่อาการตึงที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

กำหนดเสียง

จะมีเสียงเดียวหรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการพอง-ยุบ ทันปัจจุบันดีอยู่ ก็กำหนดพอง-ยุบต่อไป แต่ถ้าในขณะที่

เดินจงกรมหรือนั่งกำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ มีสติไปกำหนดอาการได้ยินว่า "ได้ยินหนอ ๆ" พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย การพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงในขณะนั้น ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติ กำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้นและอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา

ขณะที่ มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้า อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนมาก แล้วดับพรึบลงไปเลย ก็ให้กำหนดพิจารณารู้อาการดับของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

กำหนดทุกขเวทนา

เมื่อเพิ่มเวลานั่งเจริญภาวนา สภาวะทุกขเวทนาจะปรากฏชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความ

เจริญก้าวหน้าในสภาวญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นเพ่งจี้ไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป เปลี่ยนลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยิ่งกำหนด "ปวดหนอ ๆ ๆ" "ชาหนอ ๆ ๆ" "เจ็บหนอ ๆ ๆ" **อาการยิ่งแรงขึ้นเรื่อยๆ** ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ... แสดงว่ากำลัง **สมาธินทรีย์** แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาอินทรีย์ยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑.๑ เดินจงกรมเกิน ๑ ชั่วโมง หากมีอารมณ์ภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บหรือรู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิต

ไปกำหนดที่อาการนั้นๆ จนกว่าจะจางหาย **ดับไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

อนึ่ง ในขณะกำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอารมณ์ใหม่แทรกเข้ามาใหม่กว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาดูว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่อารมณ์ที่ชัดนั้น จนกว่าจะจาง**หายไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

๑.๒ ในขณะนั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัด รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้นอย่างไม่ลดละ ..เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มิใช่เพื่อ***อยากให้หาย*** แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้อาการกิเลสที่ใจแทน “อยากหายหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” จนกว่าจิตจะคลายอุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น สงบ เบาสบายแล้ว จึงกลับไปกำหนดทุกขเวทนาที่ปรากฏชัดต่อไป

๑.๓ โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า "ปฏิบัติวันแรก ปวดสุดๆ ตามแข้งขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย..มันเวรกรรมอะไรกันนี่?"

ทุกขเวทนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการผิดศีลข้อที่ ๑ ที่เคยทำมา[๘๖] แก้ไขได้ด้วยการขออโหสิกรรม คือ ให้อธิษฐานจิตขอขมาโทษก่อนนั่งภาวนาว่า "ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกิน ที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้วขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์

---

[๘๖] ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๓ หน้าที่ ๔-๖.

ทั้งหลาย จงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ทุกตัวตนเทอญ"

จากนั้นให้เพิ่มสติ สังเกตลักษณะปลีกย่อยในอาการปวดนั้นให้มากขึ้น เช่น ตึงหนอ แน่นหนอ แสบหนอ เคลื่อนหนอ กระตุกหนอ อึดอัดหนอ ไม่ชอบหนอ เป็นต้น เจาะลึกลงในใจกลางสภาวะให้ได้ลึกที่สุด

๒. ยิ่งกำหนด "ปวดหนอ ๆ ๆ" "ชาหนอ ๆ ๆ" "เจ็บหนอ ๆ ๆ" อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตาม ลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่งไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อยๆ แสดงว่าทั้งกำลัง**สมาธิ**และกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพยญาณ) ต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อ ช้า ๆ แต่หนักแน่น "ปวดดดดดหนอ" รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๓. กำหนดทุกขเวทนา "ปวดหนอ ๆ ๆ" "ชาหนอ ๆ ๆ" "เจ็บหนอ ๆ ๆ" อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้ว ค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไป หรือดับไปแล้วแต่กลับมาอีก

เรื่อยๆ แสดงว่ากำลัง**สมาธินทรีย์**อ่อนกำลังลง โยคีพึงเพิ่มการกำหนดโดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ "พองหนอ-ปวดหนอ" "ยุบหนอ-ปวดหนอ" ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยน แปลงเร็วให้กำหนดว่า "พองหนอ-ยุบหนอ-ปวดหนอ" สลับกัน

รับประทานอาหาร

ในขณะฉัน พึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุกๆ ระยะ ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ก่อนอย่าเพิ่งเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า "เคี้ยวหนอ ๆ" "กลืนหนอ ๆ"

@ @ @

วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

@ @ @

ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

ตื่นนอน : กำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่งให้ได้ทุกครั้ง "พลิกหนอ ๆ ๆ" "ลุกหนอ ๆ ๆ" เดินเข้าห้องน้ำ "ย่าง-เหยียบ ๆ ๆ"

อิริยาบถกราบ

กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า "อยากพลิกหนอ" แล้วจึงกำหนด "พลิกหนอๆ" ต่อไปเป็นต้น

กำหนดยืน

สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว (อุทยัพพยญาณ) ให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนม ถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรมเหมือนกันว่า "ยืนหนอ" แล้ว

กำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อกำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกต**อาการดับของจิต**ที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อมๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

กำหนดเดินจงกรม ๔ จังหวะ

เฉพาะโยคีผู้ที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาจนดับก่อนครบชั่วโมง ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ และเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยก ใน ๓ ระยะแรก ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เปลี่ยนเป็นรู้จิตที่คิดจะย่างก่อนว่า “อยากย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างหนอ” ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา-ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจนจิตสงบอยู่กับอารมณ์ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๒

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็น รู้จิตที่คิดจะยก-คิดจะเหยียบก่อนยก - ก่อนเหยียบทุกครั้งว่า “อยากยก

หนอ - ยกหนอ" "อยากเหยียบหนอ - เหยียบหนอ" จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๓

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็นรู้จิตที่คิดจะยก-คิดจะย่าง-คิดจะเหยียบ ก่อนยก-ก่อนย่าง-ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า "อยากยกหนอ-ยกหนอ" "อยากย่างหนอ-ย่างหนอ" "อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ" จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๔

ระยะที่ ๔ รู้จิตที่คิดจะยกส้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยกส้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบ..ทุกครั้ง แต่**ไม่ต้องบริกรรม**สำทับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตที่ปรารถนานั้นๆ แล้วบริกรรมรู้การยกส้น การยก การย่าง การเหยียบอย่างช้าๆ ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ คือ "ยกส้นหนอ" "ยกหนอ" "ย่างหนอ" "เหยียบหนอ" ตรงจังหวะเหยียบให้ช้าเป็นพิเศษ และเป็นการเหยียบเทน้ำหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกายที่เหยียบนิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง และเพิ่มจังหวะเดินจงกรม จนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจงกรมถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา เป็นอารมณ์ที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ **จนหายไป** จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป

นั่งภาวนา

ขณะกำหนด "ยุบหนอ" หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า "หนอ" แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดนิ่งนิดหนึ่งให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการหยุดนิ่งนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า "รู้หนอ"

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดนิ่ง ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ในขณะหยุดนั้นให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั่ง พร้อมกับบริกรรมว่า "นั่งหนอ" แล้วกลับไปกำหนดอาการพองหรืออาการยุบตามที่ปรากฏต่อไป คือในขณะท้องยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ "ยุบหนอ-นั่งหนอ" ท้องจึงพองขึ้นมา

พิเศษ : ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด

การกำหนดต้นจิต

ถามว่า "เป็นไปได้หรือไม่ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่มือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน" ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดก่อน โยคีพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อนเคลื่อนไหวอิริยาบถทุกครั้ง คือ "อยากลุกหนอ-ลุกหนอ ๆ ๆ" "อยากตักหนอ- ตักหนอ ๆ ๆ" เป็นต้น แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นการท่องบริกรรม ไม่เห็นสภาพจิตจริงๆ ก็ไม่ต้องบริกรรมภาวนาว่า "อยาก...หนอ"

เวลาจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันอารมณ์ และขณะนั้นต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของ

จิต พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่าง พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่งจิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูปนามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิตดิ่ง นิ่งมั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูปนามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมาและสมบูรณ์ดีแล้ว พระไตรลักษณ์ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วก็ดับลงไปตรงมรรคญาณ ผลญาณอันเป็นเหตุให้กิเลสดับลงไปด้วย

@ @ @

ทุกฺขเมว อุปฺปชฺชมานํ อุปฺปชฺชติ ทุกฺขํ นิรุชฺฌมานํ นิรุชฺฌติ
ทุกข์เท่านั้น เมื่อเกิด ย่อมเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้น เมื่อดับ ย่อมดับไป

@ @ @

ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

เมื่อนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาแล้ว ให้เดินจงกรมและนั่งภาวนาบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงเท่ากัน ห้ามเกิน

กราบสติปัฏฐาน

กราบให้ได้ ๑๐ - ๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการรู้ต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า "อยากพลิกหนอ" ก่อน แล้วจึงกำหนด "พลิกหนอๆๆ" ต่อไปเป็นต้น

ยืนกำหนด

กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน "อยากยืนหนอ" ก่อนลุกขึ้นยืน*ทุกครั้ง* และในขณะยืน หากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามาก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน

ในขณะกำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็น**อาการดับของจิต**ที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืนที่เป็นไปพร้อมกับการบริกรรมนั้นด้วย จิตที่รู้ยืนดับไปพร้อมกับคำบริกรรมว่า "ยืนหนอ" นั้นๆ

บางครั้งรู้สึกปวดเมื่อย หรือมึนงงอยู่นาน ก็ให้ยืนกำหนดอาการเท่าที่อาการนั้นยังคงอยู่ แม้จะนานถึง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงก็ตาม

เดินจงกรม

เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และในจังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ "ขวา-ซ้าย" ออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะย่างก่อนย่างเท้าทุกๆ ก้าว "อยากย่างหนอ-ย่างหนอ" "อยากย่างหนอ-ย่างหนอ". ในการก้าวเดินไปห้องน้ำ เดินกลับที่พักก็ให้กำหนด "ย่าง..เหยียบ" หรือ "ยก...เหยียบ" ตลอดทั้งวัน

นั่งภาวนา

โยคีบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกหรือเผลอคิดบ่อย จนเบื่อเซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) จังหวะหยุดระหว่างพองกับยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า "พองหนอ-รู้หนอ" "ยุบหนอ-รู้หนอ"

๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้ารวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า "พองหนอ-นั่งหนอ" "ยุบหนอ-นั่งหนอ"

โยคีบางคนพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็ว ๆ ขึ้นมา แล้วนิ่งหายไปเป็นพักๆ ถ้าอาการพอง – ยุบ เร็วให้กำหนดเพียงว่า "พอง-ยุบ ๆ ๆ" ไม่ต้องมี "หนอ" ต่อท้าย

แต่ถ้าอาการพอง-ยุบถี่รัวจนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ตามรู้ไปตามอาการนั้น "รู้หนอ ๆ ๆ" ถ้ารู้สึกเสียวรู้สึกกลัวก็ให้กำหนด "เสียวหนอ" "กลัวหนอ" ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงงเคว้งคว้าง ก็ให้กำหนดว่า "งงหนอ ๆ ๆ" หรือ "สับสนหนอ ๆ ๆ" จนกว่าจะหายงง

พิเศษ : นั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็จะเห็นพองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย กำหนดสบายจนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับนิ่งๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกันติ อยากให้พอง-ยุบชัด เหมือนวันก่อนๆ จึงสูดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น การพยายามเสริมหรือแต่งอาการพอง-ยุบเป็นไปด้วยอำนาจอัตตา บังคับบัญชาสภาวะให้เป็นไปดั่งใจต้องการ (ซึ่งไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้นกายก็เหนื่อยล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ลำตัวก็ค่อยๆ งอโค้งลง รู้สึกเบื่อเซ็งไม่ได้ดั่งใจ ฉะนั้นให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า "ไม่ชัดหนอ-รู้หนอ" รู้สึกเบื่อเซ็งก็กำหนด ตาม

อาการว่า "เบื่อหนอ ๆ ๆ" "เซ็งหนอ ๆ ๆ" ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

อิริยาบถฉัน

เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าพึ่งเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย

อิริยาบถนอน

กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพองหรือตอนยุบ

๏ ๏ ๏

สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา สังขาร เป็นทุกข์อย่างยิ่ง

๏ ๏ ๏

ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ตลอดวันที่ผ่านมา หรือกำหนดรู้จิตคิด ดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนวันที่ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ โดยเฉพาะจิตอยากจับ อยากมอง

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพัก ๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้น ๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพอง อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ พองไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากพอง-ยุบไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนด "นั่งหนอ-ถูกหนอ" สลับจุดไปเรื่อย ๆ คือ ที่มือถูกกัน, ที่ก้นย้อยขวา, ที่ก้นย้อยซ้าย จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา

แต่ถ้าหากพอง-ยุบไม่กลับมา ก็ให้สังเกตอาการนั่งอาการถูก ว่าชัดเจนหรือไม่ ถ้าเห็นไม่ชัดเจนให้กำหนดเพียงอาการรู้ว่า "รู้หนอ" แทน หากส่วนไหนหายไป ส่งจิตไปรับรู้

ไม่ได้ ก็ไม่ต้องสนใจส่วนนั้นอีกต่อไป ให้เพิ่มสติรู้ไปในรูปสัมผัสอื่นๆ ที่ปรากฏชัดแทน เช่น ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย เข่าขวา เข่าซ้าย แขนขวา แขนซ้าย เป็นต้น

พิเศษ : โยคีบางคนมีอาการนั่งสั่น นั่งโยก จนรู้สึกกลัว ไม่อยากปฏิบัติต่อ มีสาเหตุหลักอยู่ ๒ ประการคือ

๑) เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลินจนอาการพอง-ยุบนิ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่ง**ท่อง** "พองหนอ-ยุบหนอ"อยู่ (ทั้งๆ ที่ไม่เห็นพองยุบ) จนกายสั่นไปตามอาการกำหนดนั้น โยคีพึงกำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า "หายหนอ" "ไม่มีหนอ" อย่านั่งท่องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลิน จนสติหลุดออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ต้องเพิ่มสติสังเกตสภาวะธรรมารมณ์ไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏชัดว่า "พองหนอ-

เพลินหนอ" "ยุบหนอ-เพลินหนอ" "พองหนอ-สบายหนอ" "ยุบหนอ-สบายหนอ" ถ้ามีอาการสั่นมากให้กำหนดตามอาการว่า "สั่นหนอ ๆ ๆ" "โยกหนอ ๆ ๆ" หรือ "อยากสั่นหนอ ๆ" "อยากโยกหนอ ๆ ๆ" จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า **"หยุดหนอ"** ดังๆ

สภาวะช่วงนี้จะติดอยู่นานมาก มี**ทุกขเวทนา**เป็นทางออก ถ้ามีทุกขเวทนาเกิดขึ้นให้กำหนดอย่างจดจ่อจนทุกขเวทนานั้นๆ สลายตัวไปเอง เมื่อมีทุกขเวทนาชัดขึ้นให้เพิ่มเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่ง ทุกบัลลังก์

@ @ @

จเช ธนํ องฺควรสฺส เหตุ องฺคํ จเช ชีวิตํ รกฺขมาโน
องฺคํ ธนํ ชีวิตญฺจาปิ สพฺพํ จเช นโร ธมฺมมนุสฺสรนฺโต
พึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ พึงสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต
เมื่อคำนึงถึงธรรม พึงสละอวัยวะ ทรัพย์ และแม้ชีวิต ทุกอย่าง

@ @ @

ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม

กำหนดรู้เท่าทันจิต (อยาก...หนอ) ก่อนลุก ก่อนนั่ง ก่อนหัน ก่อนมอง ***ก่อนพูด*** ก่อนเปิดประตูได้ทันทุกครั้ง พร้อมกับเห็นอาการดับของจิตอยากนั้น มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม แต่จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ความไม่ยินดียินร้ายของจิต ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวร้ายว่า พ่อแม่ตาย บ้านไฟไหม้ จิตก็เฉยๆ ราวกะว่าไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน ขั้นต่อไปปฏิบัติดังนี้

อิริยาบถนั่ง

ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง นั่งมีทุกขเวทนาน้อย ให้นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจน ให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดซอยอาการพอง-ยุบ ตัด “หนอ” ออก “พอง ๆๆ” “ยุบ ๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าพอง

หรือยุบนั้น ดับลงในการกำหนดครั้งใด

บางขณะอาการพอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา กำหนดอย่างแผ่วเบานิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ "พองหนอ" "ยุบหนอ" ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบามากเหมือนจะหลับ ก็ตาม**ดูจิต** ว่าหลับอย่างไร

โยคีบางท่าน กำหนดอยู่ดีๆ อาการพอง-ยุบกลับเร็วแรงขึ้นมา ปรากฏอาการเกิดดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า "รู้ ๆ ๆ" ไม่ต้องใส่ "หนอ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่าดัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ขอย้ำว่า "ห้ามดัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้..อย่างเด็ดขาด" **รู้ตามอาการ**อย่างเดียว ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย..

หลังจากนั้น เมื่ออาการพอง-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับ

การเดินและนั่งภาวนา เป็น **๑ ชั่วโมง**เท่ากัน เพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะตัณหา มานะ ทิฏฐิ "ตัณหาหนอ" (อยากหนอ) "มานะหนอ" (ยึดหนอ) "ทิฏฐิหนอ" (นึกหนอ)

อิริยาบถเดิน

เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มอาการรู้ลงไปในอาการก้าวย่างเป็นทวีคูณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ "ยกหนอ ๆ ๆ" "ย่างหนอ ๆ ๆ" "เหยียบหนอ ๆ ๆ" คือ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากหัน อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆ **ดับ**ไป..โดยไม่หันไปมองหรือเผลอพูดคุย ให้ได้ทันก่อน***ทุกครั้ง***

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน***ทุกครั้ง*** ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต**

บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้การดับไปของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิตชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า "ดับหนอ" หรือ "รู้หนอ" ด้วย

รับประทานอาหาร

เคลื่อนไหวอิริยาบถทีละอย่าง เช่น กายต้องนิ่งสงบก่อนจึงจะเริ่มเคี้ยว เป็นต้น กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยว ทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยว***ทุกครั้ง*** กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อน จึงกลืน***ทุกคำกลืน*** ขณะเคี้ยวเสร็จต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อนจึงกลืน ***ทุกๆ คำกลืน*** กำหนดให้ได้ ๕๐ นาทีเป็นอย่างน้อย

๏ ๏ ๏

อกิญฺจนํ นานุปตนฺติ ทุกฺขา ทุกข์ ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล

๏ ๏ ๏

ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม

ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตาม**อาการรู้**นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่นจนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

๒. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกๆ สภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตรู้ดับไปจากอารมณ์**

๓. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้นไม่ต้องบริกรรม **ตามรู้**อย่างเดียว

๔. ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒ - ๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ

แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดต่อไป ถ้าเห็นแสงสีหรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก (มาที่ญาณ ๔) แก้โดย : เพิ่มการกำหนดต้นจิตให้มากขึ้น

๕. เพิ่มการสังเกตรู้ – เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนด ให้ได้ ๑–๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือดับไปทั้งอารมณ์ และจิต(ตัวรู้)

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับไปสิ้นแล้ว จากนั้นก็จะหน่วงเอา**นิพพาน**มาเป็นอารมณ์ได้เอง โดยอัตโนมัติ

สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ.

๏ ๏ ๏

ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ ความสิ้นตัณหาย่อมชนะทุกข์ทั้งปวง

๏ ๏ ๏

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับ มหาจุฬาเตปิฏกํ,๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____.**อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถ**, กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๒.

____ .**ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา.**กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ,,๒๕๓๙.

____ .**วิสุทฺธิมคฺคปกรณ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ ,๒๕๓๙.

____ .**อภิธรรมปิฎำปญฺจปกรณอฏฺกถา,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔

____ .**อภิธรรมมตฺถสงฺคโห,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๒

____ .**อภิธรรมมตฺถวิภาวินีฏีกา,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๒

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____.**อภิธมฺมตฺถวิภาวินิยา ปญฺจิกา นาม อตฺถโยชนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.

_____.**อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธมฺมตฺถวิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฏีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๘.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์. **อานาปานสติภาวนา** ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า, กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี. **คู่มือวิปัสสนาจารย์เบื้องต้น,** เอกสารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนา มจร.บาฬีพุทธโฆส

พระพุทธโฆษาจารย์ รจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖

พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ (ปริเฉทที่ ๕),** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, นครปฐม : สำนักพิมพ์ ซี ไอ เอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐

ประวัติพระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

ชื่อ : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

[พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี (พรหมจันทร์)]

เกิด : ๒๘ มีนาคม ๒๕๒๒ ปี มะแม พรรษา ๑๓

การศึกษา :

: นักธรรมชั้นเอก (พ.ศ.๒๕๓๘) วัดราษฎร์บำรุง จ.สงขลา,

: ป.ธ.๘ (พ.ศ.๒๕๔๖) วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม จ.นครปฐม

: ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.บาลีพุทธศาสตร์ เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รุ่นที่ ๔๐ ปีการศึกษา ๒๕๔๖

: ปริญญาโท พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิทยานิพนธ์ระดับดี) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๑ เมษายน ๒๕๕๒

บรรพชา : วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๕ ณ วัดราษฎร์บำรุง อ.ระโนด จ.สงขลา พระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท : วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ณ พัทธสีมาวัดราษฎร์บำรุง อ.ระโนด จ.สงขลา โดยมี พระครูศรีคณาภิรักษ์ (พระมหาพงศธร เขมจาโร) เป็นพระอุปัชฌาย์

ประสบการณ์ :

: พ.ศ. ๒๕๔๗ - ๒๕๕๐ ครูสอนปริยัติธรรมแผนกบาลี วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม

: พ.ศ. ๒๕๕๑-ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษสอนหลักสูตรปกาศนียบัตร "วิปัสสนาภาวนา"

: พ.ศ.๒๕๕๒ - ปัจจุบัน รับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์โครงการอบรมพระวิปัสสนาจารย์หลักสูตร ๓ เดือน และ ๔ เดือน ณ สำนักปฏิบัติธรรม "ธรรมโมลี" จ.นครราชสีมา

: พ.ศ. ๒๕๔๒ อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

: พ.ศ. ๒๕๕๔ อาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาโทสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา นครปฐม

: พ.ศ. ๒๕๕๕ อาจารย์บรรยายพิเศษปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ และสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย พระนครศรีอยุธยา

สังกัด : วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ต.สมเด็จเจ้าพระยา อ.คลองสาน กรุงเทพมหานคร

ที่อยู่ปัจจุบัน : วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม ถนนนครชัยศรี อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

www.facebook.com (ประเสริฐ มนฺตเสวี)

รายนามผู้บริจาค

คณะนิสิต ป.โท วิปัสสนาภาวนา รุ่น ๙ มจร.	๑๕,๐๐๐ บาท
อนิรุต-ขัตติยา พิเสฏฐศลาศัย และครอบครัว	๗,๐๐๐ บาท
สมชาย-วรรณี พิเสฏฐศลาศัย และครอบครัว	๖,๔๔๐ บาท
สวัสดิ์ พนาสถิต และครอบครัว	๕,๐๐๐ บาท
พรปภัสสร ปริญชาญกล	๔,๐๐๐ บาท
สุภาพร ปัญญาเสวนมิตร	๒,๘๐๐ บาท
บริษัท ส.ยนต์สิน จำกัด	๒,๘๐๐ บาท
นรากร จองสารทิศ และครอบครัว	๒,๔๔๕ บาท
ธีรวัฒน์ ทวีปัญญายศ	๒,๐๐๐ บาท
พรชัย-สุพรรณี ทรัพย์ทวีวศิน และครอบครัว	๑,๙๙๙ บาท
สรสิทธิ์ สุนทรเกศ	๑,๔๐๐ บาท
พรทิพย์ ภู่วโรดม	๑,๔๐๐ บาท
ณัฐิสิณี ศรีธัญรัตน์	๑,๔๐๐ บาท

ไพบูลย์-สมบูรณ์ เจริญกุล และครอบครัว	๑,๔๐๐	บาท
ครอบครัวรัมยาพฤกษ์ และธาวนพงษ์	๑,๔๐๐	บาท
นิวัฒชัย-ดาหวัน พิเสฏฐศลาศัย และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
ภัสชนัญ พิเสฏฐศลาศัย	๑,๐๐๐	บาท
อนวัตร์-พรรณทิพย์ พิเสฏฐศลาศัย และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
มณฑิชา สุวรรณบุตร และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
นายสว่าง-นางแก้ว จงวิไลเกษม	๑,๐๐๐	บาท
ชัยฤทธิ์-วิสารินท์ ชามพูนท	๑,๐๐๐	บาท
เกษม และเพื่อนทีมงาน AIA NT752	๗๕๖	บาท
คุณยศ แซ่แต้	๗๐๐	บาท
ด.ญ.พริมา มงคลธนิต	๗๐๐	บาท
รัตติกาล สินหนัง	๗๐๐	บาท
วราลักษณ์ เกลียวชมพูนุท	๗๐๐	บาท
ทิพย์วิมล อัศนี และครอบครัว	๗๐๐	บาท

ชนิดา เงาจินตรักษ์	๗๐๐	บาท
สุภาภรณ์ ธนบุญชัย และครอบครัว	๗๐๐	บาท
อมรรัตน์ วิจิตรลีลา	๗๐๐	บาท
คุณแม่ซู้เค็ง ลออไพโรจน์กุล	๗๐๐	บาท
และครอบครัวธนฤทธิพร		
พิศมัย เหลืองอร่าม	๕๐๐	บาท
กาญจนา เหล่าฤชุงศ์	๕๐๐	บาท
พิมพ์อร อึงประเสริฐ	๕๐๐	บาท
เดชา ฝูงวรรณลักษณ์	๕๐๐	บาท
บุญช่วย สิทธิโสภาค	๕๐๐	บาท
มาลี-สำลี-สำรวม ไกรทอง	๓๐๐	บาท
สำเนียง ดวงสกุล	๓๐๐	บาท
นางเจริญศรี จุฑารัตนกร	๒๘๐	บาท
นายบักเฮง แซ่โง้ว	๒๘๐	บาท
รวม	๗๓,๒๐๐	บาท

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส สถาบันศึกษาวิปัสสนาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตั้งอยู่ที่วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม จังหวัดนครปฐม โทร. ๐๓๔-๒๙๙๙๙๑, ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔

๒. วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน(สยาดอภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้ามด่านท่าขี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย (ติดต่อแม่ชีเกสร)

๓. สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา โทร ๐๘๖-๔๖๐-๕๑๘๓

๔. วัดพระธาตุศรีจอมทอง ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ โทร ๐๕๓-๓๔๑-๖๖๔, ๐๘๙-๘๕๐-๐๑๐๕

๕. วัดท่ามะโอ ต.เวียงเหนือง อ.เมือง จ.ลำปาง โทร ๐๕๔-๒๒๘-๘๑๙

ศึกษาข้อมูลและรายละเอียดของหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งสื่อ VDO ได้ที่ www.facebook.com (ประเสริฐ มนฺตเสวี)



บันได ๗ ขั้น บรรลุธรรมในชาตินี้



ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ

สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้นทั้งมวล ล้วนมีความดับเป็นธรรมดา

บันได ๗ ขั้น บรรลุธรรมในชาตินี้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์